Tapis de course TECHNESS RUN 300

Manuel d’utilisation







Merci de conserver ce manuel ,

il vous sera utile pour le montage, l’utilisation l’entretien et tout service après vente.

Merci de lire et de suivre les instructions de cette notice d’utilisation.

Merci d’avoir acheté ce produit. Cette machine vous aidera à mieux vous entrainer et à améliorer votre forme physique - et tout ceci dans un environnement familier.

La garantie

L'importateur de cette machine assure que ce dispositif a été fabriqué à partir de matériaux de haute qualité.

Pré-requis pour la garantie : Une bonne configuration en conformité avec les instructions de fonctionnement. Une mauvaise utilisation et / ou de transport incorrecte peut rendre l'annulation de la garantie

La garantie est de 1 an, à compter de la date d'achat. Si l'appareil que vous avez acquis est défectueux, veuillez le signaler à notre service clientèle dans la période de garantie (12 mois) à compter de la date d'achat. La garantie s'applique pour les pièces suivantes : châssis, moteur, câbles, appareils électroniques, planche de course et ceinture.

La garantie ne couvre pas:

1. Dommage effectuée par une force externe
2. Intervention par des parties non autorisées
3. Manipulation incorrecte du produit
4. Le non-respect des instructions de fonctionnement
5. Les pièces d'usure et de produits jetables qui ne sont pas couverts (tels que la mousse et l'usure en plastique).

L'appareil est uniquement destiné à un usage privé. La garantie ne s'applique pas à un usage professionnel. Les pièces de rechange peuvent être commandées auprès du service clientèle dont vous avez besoin. Assurez-vous d'avoir les informations suivantes à portée de main lors de la commande de pièces détachées

1. Mode d'emploi
2. Le numéro de modèle (situé sur la feuille de couverture de ces instructions)
3. Description de la pièce de rechange
4. Référence
5. Une preuve d'achat avec la date d'achat

Veuillez ne pas nous envoyer l'appareil, sans être invité à le faire par notre équipe de service. Les frais d'envois non sollicités seront supportés par l'expéditeur.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

Nous mettons l’accent sur la sécurité dans la conception et la fabrication de cet appareil de fitness. Il est très important que vous respectiez rigoureusement les instructions de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être jugés responsables des accidents qui ont été causés en raison de la négligence. Pour assurer votre sécurité et pour éviter les accidents, veuillez lire les instructions d'utilisation dans la globalité et attentivement, avant d'utiliser l'appareil pour la première fois.

Consultez votre médecin avant de commencer à exercer sur cette machine. Si vous faites de l'exercice régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste serait souhaitable. Cela est particulièrement vrai pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

1) Nous recommandons que les personnes handicapées doivent seulement utiliser le dispositif quand un soin qualifié est présent.
2) Lorsque vous utilisez l'appareil de fitness, porter des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
3) Arrêter immédiatement l'exercice si vous sentez un malaise ou si vous sentez une douleur dans les articulations ou les muscles. Gardez un œil en particulier sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est un signe que vous exercez trop. Dès les premiers signes d'étourdissements, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentez mieux.
4) Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'enfants à proximité lorsque vous vous exercez sur l'appareil. En outre, le dispositif devrait être rangé dans un endroit que les enfants ou les animaux domestiques ne peuvent pas atteindre.
5) Vérifiez qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil de fitness.
6) Une fois l'appareil de fitness a été mis en place conformément aux instructions d'utilisation, assurez-vous que tous les vis, boulons et écrous sont correctement montés et serrés. Utilisez uniquement les accessoires recommandés et / ou fournis par l'importateur.
7) Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.
8) Toujours placer l'appareil sur une surface lisse, propre et solide. Ne pas utiliser près de l'eau et s'assurer qu'il n'y ait pas d'objets pointus autour de l'appareil de fitness.

   Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) pour protéger

votre sol sous l'appareil et conservez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

9) Prenez soin de ne pas mettre vos bras et vos jambes près des pièces mobiles.

10) Utilisez l'appareil uniquement pour les fins décrites dans ces instructions d'exploitation. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant

11) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, ou un agent de service, afin d'éviter tout danger.

Précautions spéciales

Source d'alimentation électrique :

● Choisissez un endroit à portée d'une prise en plaçant le tapis roulant.

● Toujours raccorder l'appareil à une prise et pas d'autres appareils connectés. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonge.

● Une mise à sol défectueuse de l'appareil, peut provoquer le risque de chocs électriques. Demandez à un électricien qualifié de vérifier la prise au cas où vous ne savez pas si l'appareil est branché à la prise appropriée. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil, si elle n'est pas compatible avec votre socket. Demandez à un électricien qualifié de vous installer une prise adéquate.

● Les variations de tension peuvent sérieusement endommager le tapis de course. Les changements météorologiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer de hautes tensions, surtension ou tension d'interférence. Pour limiter le danger d'endommager le tapis de course, il doit être équipé d'un dispositif de protection contre les surtensions (non inclus).

● Ne laissez pas le câble d'alimentation en dessous de la ceinture du tapis de course. Ne pas utiliser le tapis de course avec un câble d'alimentation endommagé ou usé.

● Débranchez avant de nettoyer ou avant de vous s'engager dans des travaux d'entretien. La Maintenance doit être effectuée par les techniciens de service autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Si vous ignorez ces instructions la garantie sera annulée automatiquement.

● Vérifiez le tapis de course avant chaque utilisation pour vous s'assurer que chaque partie

est opérationnelle.

● Ne pas utiliser le tapis de course à l'extérieur, dans un garage ou autres. Ne pas exposer le tapis à une forte humidité ou au soleil.

● Ne laissez pas le tapis de course sans surveillance.

Assurez-vous que la ceinture est toujours tendue. Démarrer le tapis de course avant de monter dessus.

1) ASSEMBLAGE

● Avant de commencer l'assemblage de cet appareil de fitness, lisez attentivement la mise en place des mesures figurant à la page 7, nous vous recommandons de regarder les dessins attentivement avant l'assemblage.

● Retirez tous les matériaux de leurs emballages et placez les pièces individuellement sur une surface libre. Cela vous donnera un aperçu et vous permettra de simplifier l'assemblage.

● Veuillez considérer qu'il y a toujours le risque de blessure lors de l'utilisation des outils et des activités techniques. Procédez avec prudence lors du montage du tapis.

● Assurez-vous d'être dans un environnement de travail approprié et ne pas laisser des outils trainer. Déballer le matériel de telle manière qu'il n'y ait aucun danger. L'aluminium et les sacs en plastique sont un risque potentiel d'étouffement pour les enfants!

● Prenez le temps de bien visualiser le schéma de montage et assemblez l'appareil selon les illustrations indiquées.

● L'appareil doit être soigneusement monté par un adulte. Si nécessaire, l'aide d'une autre personne techniquement doués serait souhaitable.

Déballer et vérifier le contenu de la boîte:

● Soulevez et retirez le carton du tapis roulant.

● Vérifiez si les éléments suivants sont présents. Si l'une des pièces est manquante, veuillez contacter le fabricant.

Déballage et l'Assemblage

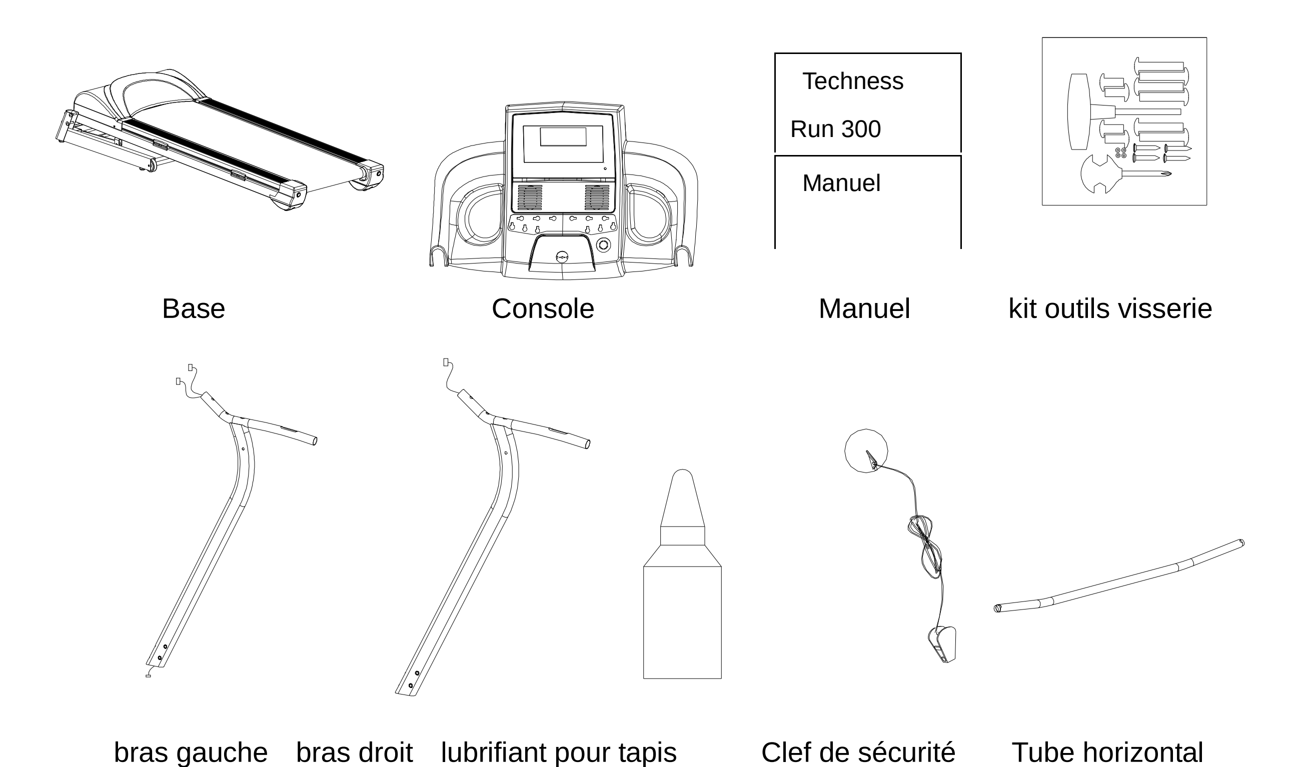
ATTENTION: Faites très attention lors du montage du tapis de course. Ne pas respecter cette consigne pourrait entraîner des blessures.

REMARQUE: Chaque étape de la notice vous indique ce que vous devez faire.
Lire et comprendre toutes les instructions avant d'assembler le tapis roulant.

Déballer et vérifier le contenu de la boîte:

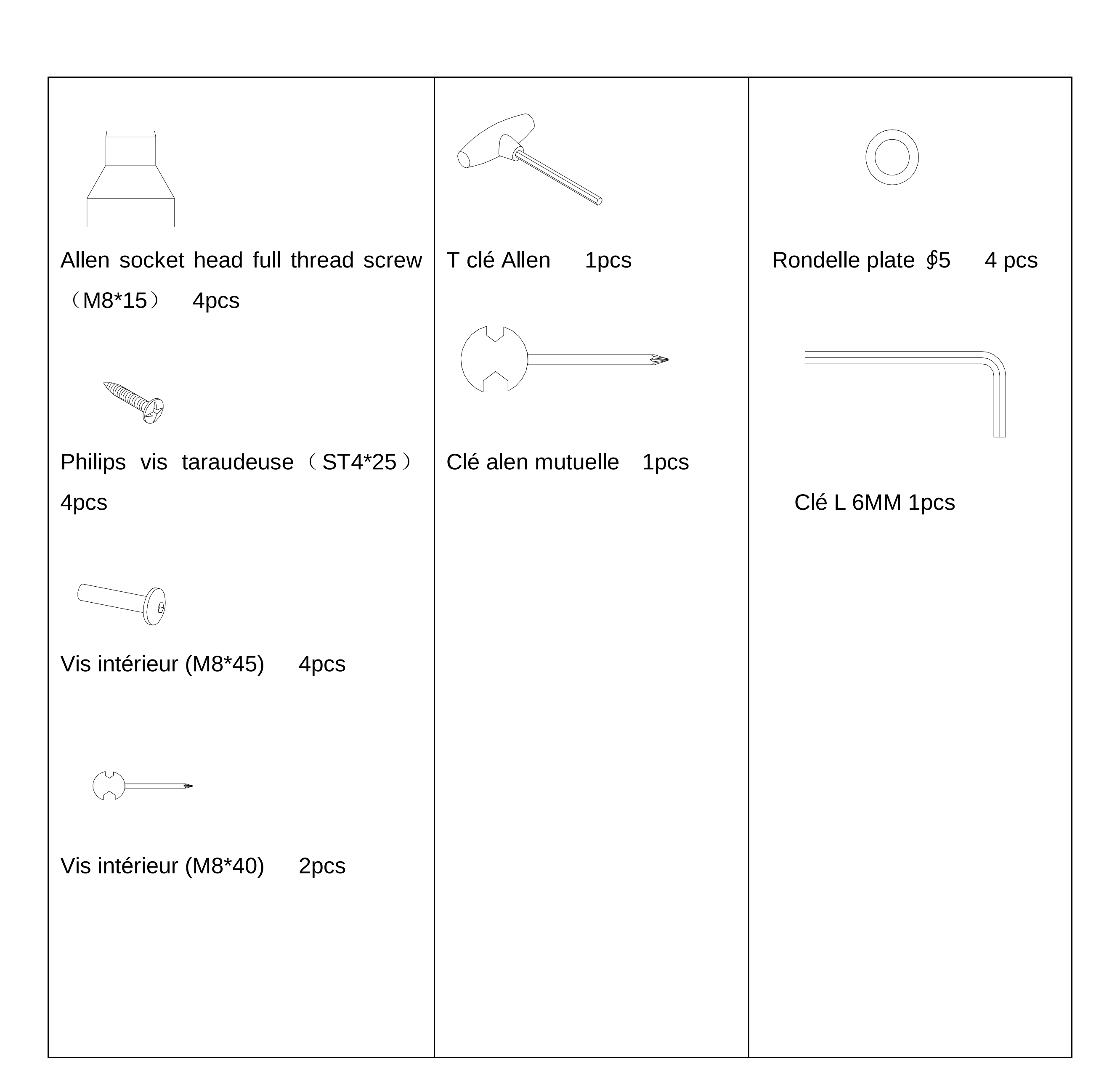
- Soulevez et retirez le carton du tapis roulant.
- Vérifiez si les éléments suivants sont présents. Si l'une des pièces est manquante, veuillez contacter le fabricant.

Materiel



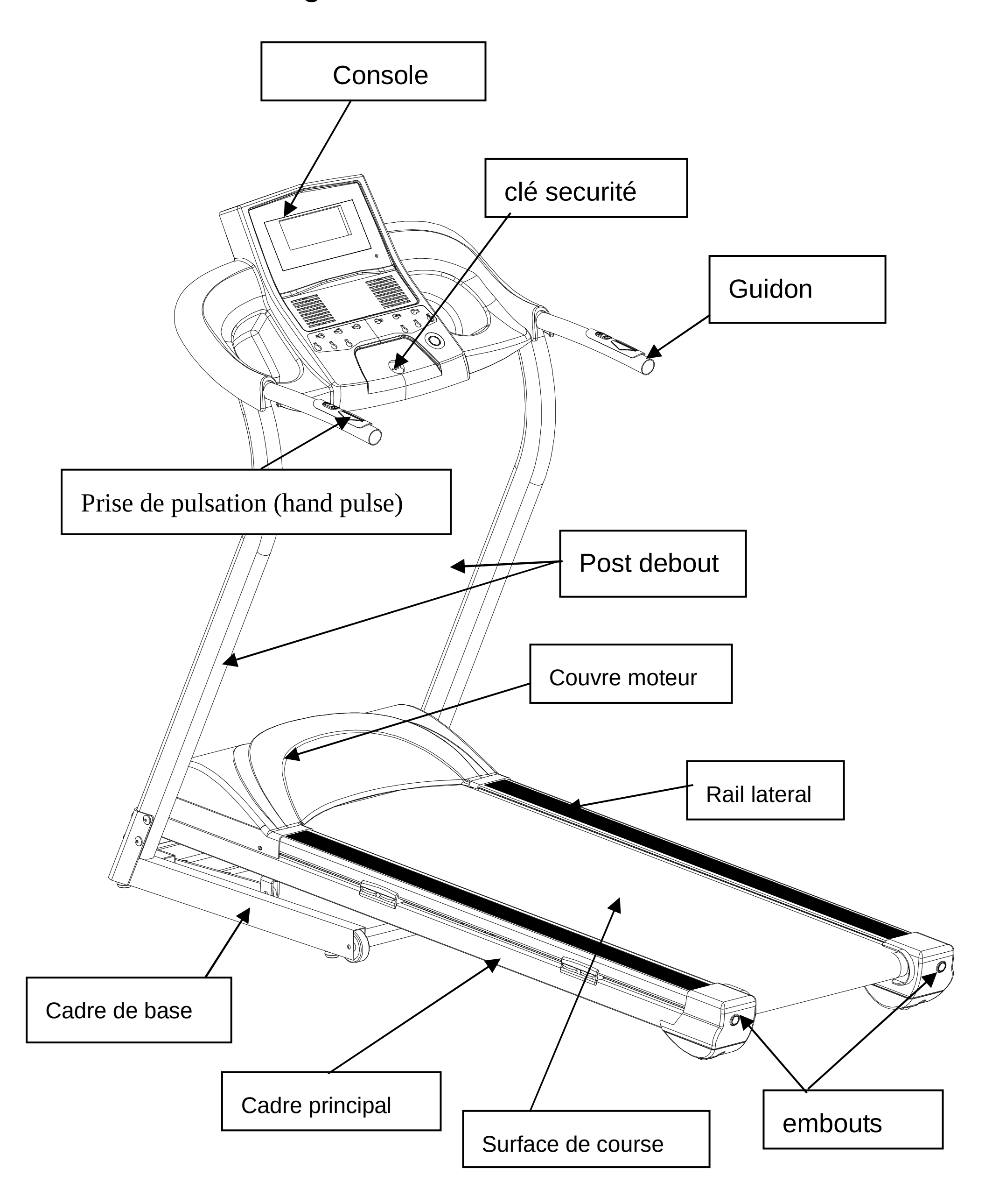
Base Console Manuel kit outils visserie

bras gauche bras droit lubrifiant pour tapis Clef de sécurité Tube horizontal



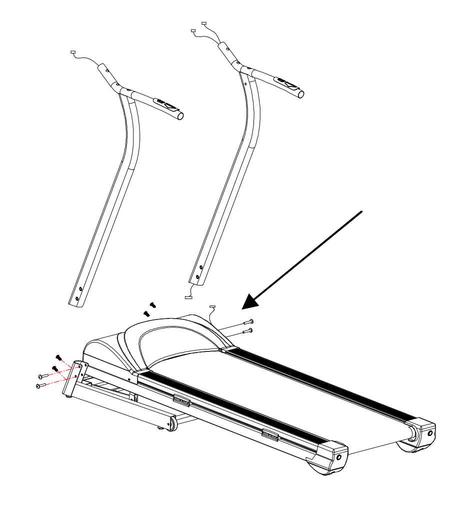
Allen socket head full thread screw （M8*15） 4pcs	T clé Allen 1pcs	Rondelle plate ∮5 4 pcs
Philips vis taraudeuse（ST4*25） 4pcs	Clé alen mutuelle 1pcs	Clé L 6MM 1pcs
Vis intérieur (M8*45) 4pcs		
Vis intérieur (M8*40) 2pcs		

Schéma général

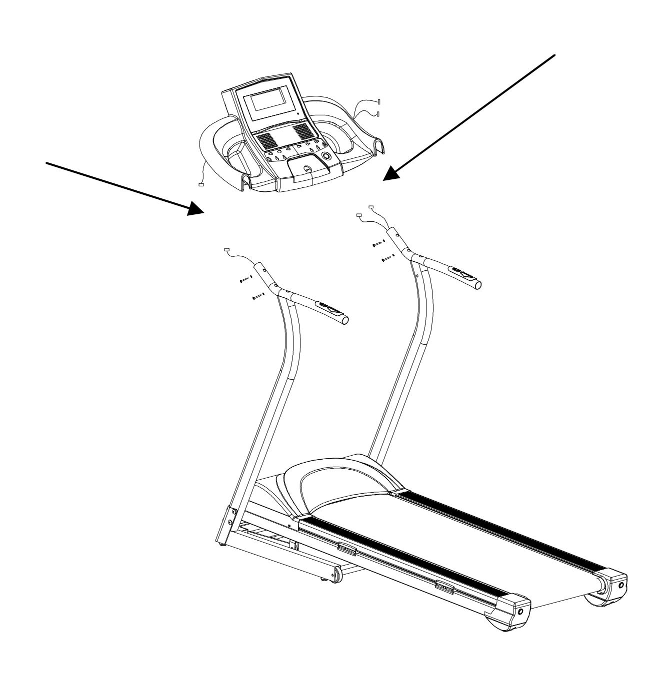


Instructions d’assemblage

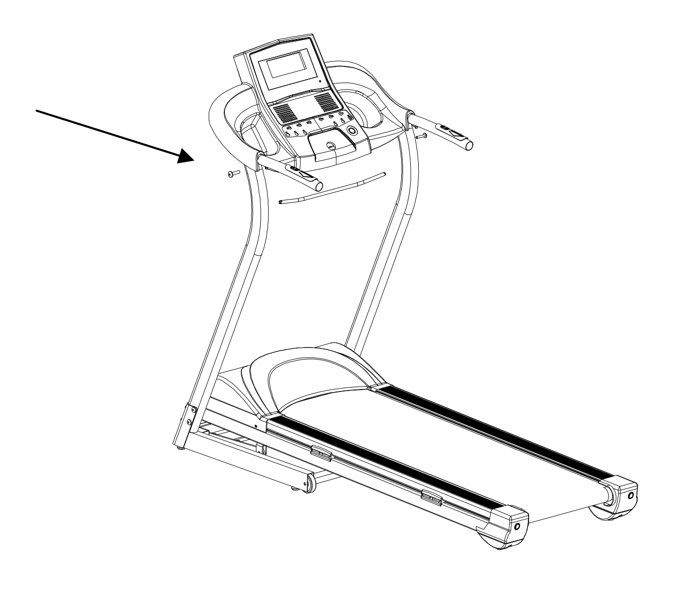
Étape 1: déballez la machine et posez la à sol. Utilisez 4 vis M8 * 45 * et 4vis M8*15 séparément pour fixer les supports (gauche et droite) pour le châssis (lors de l’asemblage du bras droit, connecter le cable de signal avec l’autre cable sortant de la partie basse.



Étape 2: Utilisez 4 vis (ST4 * 25) et 4 rondelles 5 ∮ pour fixer l'ordinateur, puis connecter les fils à la console comme indiqué ci-dessous. (les 2 cables à droite et le cable à gauche)

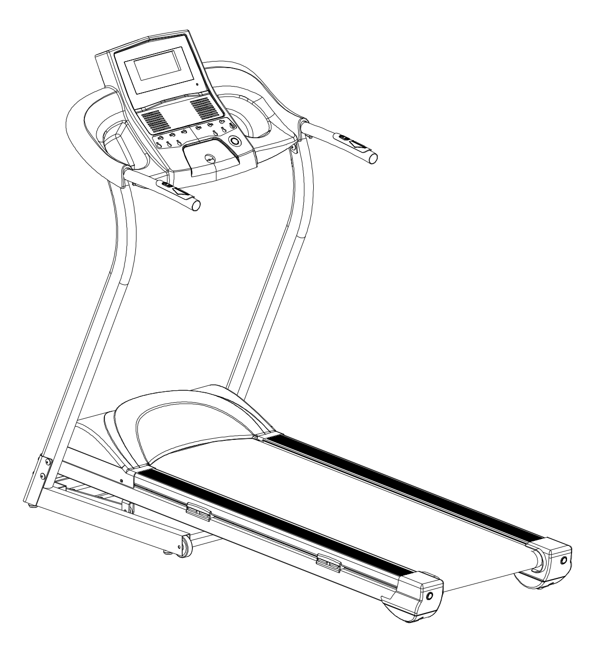


Étape 3: Utilisez 2 vis (M8 * 15) pour fixer la barre horizontale avec les supports de gauche et de droite, et serrez les vis comme indiqué ci-dessous.



Étape 4: Serrer toutes les vis pour assurer le bon fonctionnement du tapis.

L'assemblage est terminé.



Mise en place du tapis

PLACEMENT DANS VOTRE MAISON

Pour rendre vos activités physiques quotidiennes agréables, le tapis de course doit être placé dans un cadre confortable et pratique. Ce tapis de course est conçu pour utiliser le moins d’espace possible.

1. Ne pas utiliser le tapis ailleurs que chez vous.
2. Ne pas placer le tapis de course près de l'eau ou dans un environnement humide.
3. Assurez-vous que le câble d'alimentation ne traine pas.
4. Placez le tapis à 4 pieds du mur ou des meubles.
5. Laissez une zone de sécurité de 2m derrière le tapis de sorte que vous puissiez monter et descendre du tapis de course sans être gêné.

Après une utilisation prolongée, il est possible que vous trouviez une fine poussière noire en dessous de votre tapis roulant. Cette poussière peut facilement être enlevée avec un aspirateur. Si vous souhaitez que cette poussière ne pénètre pas sous votre sol ou moquette, placez un tapis sous votre tapis de course.

UTILISATION

Il est particulièrement important que les équipements sensibles tels que l'ordinateur ou la télévision, ne partage pas le même circuit

ATTENTION!

Assurez-vous que la planche de course est au niveau du sol. Si le pont est positionné sur une surface inégale, cela causerait une détérioration prématurée du système électronique.

Lisez ce manuel avant d'utiliser ce tapis roulant.

DEMARRAGE

MISE SOUS TENSION

L'interrupteur Marche / Arrêt pour le tapis de course est situé à côté du cordon d'alimentation à l'arrière du capot moteur.

CLE DE SÉCURITÉ ET DU CLIP

La clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation principale du tapis en cas de chute. Par conséquent, la clé de sécurité est conçue pour un arrêt immédiat du tapis de course. À haute vitesse, il peut être dangereux d'effectuer un arrêt immédiat du tapis. Donc, utilisez la clé de sécurité seulement en cas d'urgence. Pour mettre le tapis de course à l'arrêt complet en toute sécurité et confortablement, utilisez le bouton d'arrêt rouge.

Votre tapis de course ne démarre pas si la clé de sécurité n'est pas correctement insérée dans la console. L'autre extrémité de la clé de sécurité doit être accrochée à votre vêtement de sorte que, dans le cas où vous tombiez, la clé de sécurité se retirera de la console, ce qui arrêtera le fonctionnement du tapis de course et ce dans l'objectif de minimiser le risque de blessures. Pour votre sécurité, ne jamais utiliser le tapis sans la clé de sécurité accrochée à vos vêtements.

MISE EN MARCHE ET ARRÊT DU TAPIS

Manipulez avec soin le tapis de course. Ne pas rester debout sur le tapis, si vous vous apprêtez à l'utiliser. Placez vos pieds sur le tapis seulement après l'avoir mis à une vitesse lente.

Pendant l'exercice, garder votre corps et la tête vers l'avant à tout moment. Ne tentez jamais de faire demi-tour sur le tapis. Lorsque vous avez terminé l'exercice, arrêter le tapis en appuyant sur le bouton d'arrêt rouge. Attendez jusqu'à ce que le tapis de course soit en arrêt complet avant de tenter de descendre du tapis.



AVERTISSEMENT!

N'utilisez jamais ce tapis sans avoir au préalable attaché la clef de sécurité à votre vêtement

ATTENTION !.

Pour votre sécurité, montez uniquement sur la tapis quand la vitesse est inférieure ou égale à 3KM/H.

Plier le Tapis de course

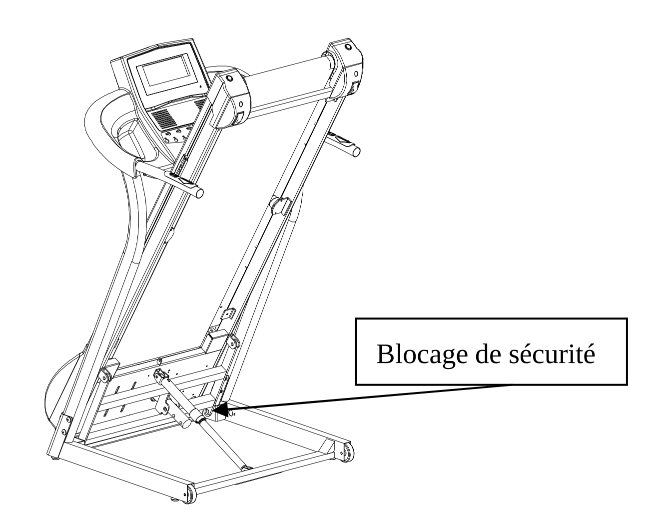
1. Restaurer l'inclinaison à plat (0) position
2. Débranchez l'appareil avant de plier
3. Soulevez le pont jusqu'à ce qu'il soit parallèle au poste debout
4. Attention: vérifiez que le dispositif de verrouillage est engagé

Tapis de course déplié

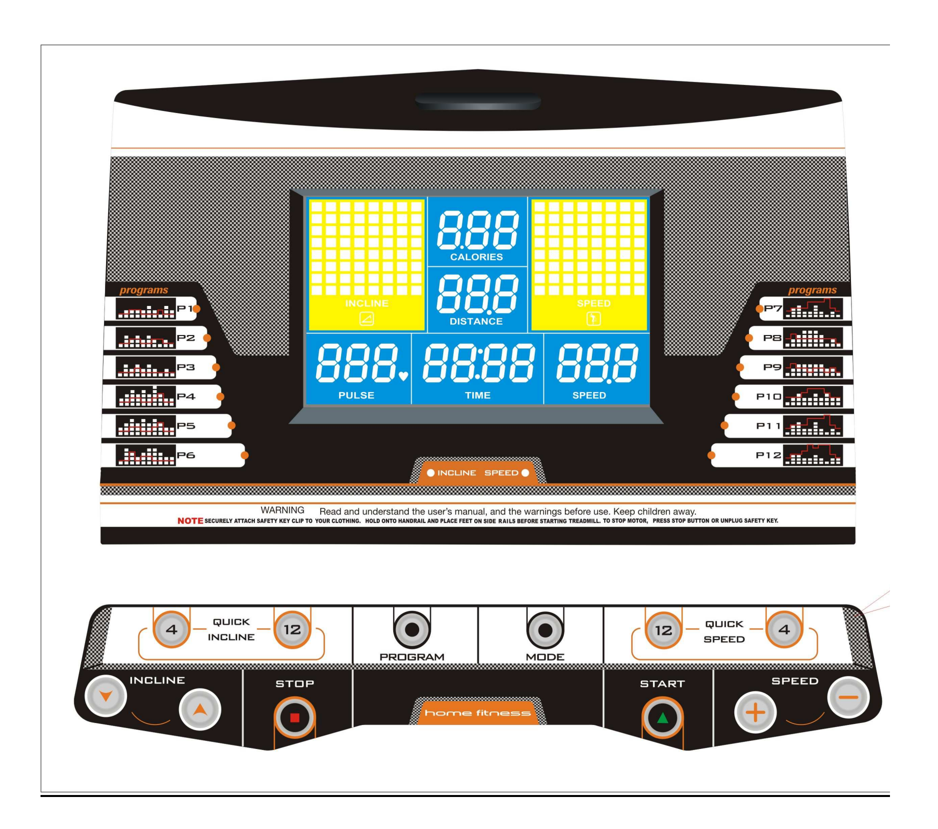
1. Placez une main sur le guidon, utilisez l'autre pour pousser haut de la planche de course en avant
2. Appuyer un pied sur la section du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage
3. Laisser le pont lentement tomber pour commencer, avant de libérer les mains

DÉPLACEMENT DU TAPIS

Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position plié et en utilisant les roues. Tenir fermement le guidon à deux mains, tirez le tapis vers vous lentement.



Principaux points pour manipuler la console



Instruction

1. Fenêtre d'affichage LCD:

Temps, distance, calories, pouls, vitesse, inclinaison de données, la vitesse et carte du ciel pente.

2 touches de fonction,:

A: Programme, Modèle, démarrage, arrêt, vitesse (+/-), Incline (+/-), vitesse expresse clés 4,12, 4,12 Incline expresse clés

3.Fonction instructions clés:

A: «La touche programme»: quand la machine s'arrête, appuyez sur la touche "programme" pour entrer dans le cercle de programme en choisissant:

Mode-> Manuel P1 -> P2-> P3-> P4-> P5-> P6 ... P11-> P12-> U1-> U2-> U3 corps d'épreuve gras> modèle manuel.

B: touche mode**:** Quand on choisit le statut initial du mode manuel, qui est le mode manuel, en attendant la fenêtre Vitesse spectacles commencent les données 0.0, appuyez sur la touche mode peut entrer dans le cycle choisissant fenêtre en mode compte à rebours montrant 30:00

-> mode à distance compte à rebours fenêtre affichant 1.0-> et de la fenêtre en mode compte à rebours de calories montrant 50 -> sous la normale

Mode, lors de la configuration, la vitesse peut (+/-) ensemble de données compte à rebours du temps, distance et calories. Appuyez sur la touche de démarrage puissent démarrer le moteur.
C: touche "start": quand appuyer sur cette touche, buzzer retentit, Put "démarrer", L'affichage des 5 fenêtres --- 4 --- 3 --- 2 --- 1, puis le démarrage du moteur.
D: touche "stop": appuyer sur cette touche le moteur cessera de fonctionner.
E: Vitesse + / -: Ajuster le speed1-16km.
F: Incline + / -: Ajuster l'inclinaison de l'alinéa 0-12%
G: vitesse rapide: 4,12 km / h.
H: Quick Incline: 4,12%

Instruction du programme:
1: Un programme manuel, y compris: le mode normal, le compte à rebours du temps, compte à rebours de distance, le mode compte à rebours de calories
Programmes mis en 2h12: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12
3: Trois programmes définis par l'utilisateur: U1, U2, U3
4:Un programme de la fonction de graisse corporelle

Démarrer les instructions:
1: Mettez la clé de sécurité sur l'ordinateur de bord, ouvrez l'alimentation, toutes les fonctions de la fenêtre affiche deux secondes et le buzzer émettent un «bip». Ensuite entrez dans le mode manuel ordinaire.
2: Appuyez sur "start", afficher la fenêtre de la vitesse :5-4-3-2-1, une fois de démarrer le moteur lorsque le buzzer à cinq reprises.

Manipuler le mode:
1: Comment entrer dans le programme manuel:
A:. Mettez par le commutateur, entrez dans le mode normal de programme manuel directement.
B: Quand arrêter, appuyez sur le "programme" clé peut entrer dans le mode normal de modes manuels.

2: 3 définir des fonctions des fonctions poignée:. Régler l'heure, régler la distance et de mettre en calories.

R: Il montre le mode normal au début et tous les paramètres sont originales Lorsque commence à entrer dans les modes de poignée.

B: Quand au mode normal manuel, appuyez sur la touche "mode" entrer dans le temps modes de décompte, le temps affichages clignotants 30:00, appuyez sur "+" ou "-" peut régler le temps de décompte qui peut être conçue dans la gamme de l'époque est :5:00-99: 00.

C: Dans le mode de décompte du temps, appuyez sur la touche "mode" peut entrer dans le mode compte à rebours à distance La distance initiale montrent 1,0 km.. appuyez sur le "+" ou "-" clé pourrait concevoir distance de déplacement, la gamme de 1,00 à 99,00 km est conçue.

D: Appuyez sur touche "mode" pourrait entrer en mode compte à rebours en calories, le spectacle original de calories est de 50 therme, appuyez sur "+" ou "-" peuvent concevoir la gamme de calories :20-990 long terme

Fonctionnement du mode manuel

A: appuyez sur la touche "start", décompte du temps de 5 secondes, le démarrage du moteur en mouvement, la vitesse initiale est 1,0 km / h.

B: Appuyez sur "+" ou "-" peut régler la vitesse.

C: appuyez sur la touche "stop", la vitesse va diminuer jusqu'à ce sans bouger.

D: Appuyez sur la touche de vitesse rapide, vous pouvez obtenir votre vitesse désirée bientôt.

E: Mettre hors de la clé de sécurité pour arrêter le moteur en mouvement, afficher la fenêtre de la vitesse E07 ou le buzzer "---", dégagent sonores bi-bi-bi (les données des autres fenêtres maintenir inchangé)

F: Sous le mode compte à rebours du temps, lorsque le temps destiné descend vers 0, la vitesse ralentit et s'arrête à dernier, le buzzer 15 fois chaque seconde. Appuyez sur "Start", l'augmentation de vitesse de 1,0 kilomètre par heure à la vitesse de l'affichage de la fenêtre. Le temps ne compte pas le bas affiche.

G: le mode de décompte à distance est la même que celle ci-dessus.

H: le mode de décompte de calories est le même que ci-dessus.

I: Les données unset ajoutant.

J: Appuyez sur le "alimentation" clés, le tapis roulant peut être ouvert et fermé.

mode Programme

1: l'heure d'origine est conçue pour 30 minutes. Vous pouvez simplement mettre de temps entre 5:00 à 99:00. "+""-" Presse pouvez régler le jeu de paramètres.

2: appuyez sur "start", la fonction de démarrage du moteur en fonction du programme.

3: Appuyez sur touche "stop", la vitesse va ralentir jusqu'à ce que la machine s'arrête.
4.Appuyez "+" ou "-" permet de régler la vitesse de course.
5: Appuyez sur la touche de vitesse rapide peut entrer rapidement votre vitesse désirée.
6.Appuyez sur la touche rapide inclinaison peut entrer rapidement votre vitesse de désir.
7: le programme peut être divisé into10 parties, chaque partie est de 1 / 10 du temps conçu.
8: la console de son 3 fois pendant la transition de chaque partie.
9: le temps conçue ralentir à 0, la vitesse lente jusqu'à l'arrêt, le buzzer 15 fois chaque seconde un, le transfert fenêtre du milieu pour la durée d'affichage fixe. Appuyez sur "Start", augmentation de vitesse de 1,0 kilomètres par heure à la vitesse actuelle de l'affichage de la fenêtre.
10: Retirer la clé de sécurité peuvent arrêter le moteur péremptoirement, l'affichage de la fenêtre LCD "---", l'buzzer bi-bi-bi tout le temps.
11: Appuyez sur le «Alimentation» clés, il peut arrêter et ouvrir le tapis roulant.

Définies par l'utilisateur du programme

1: Appuyez sur PROG pour entrer U01, U02, U03 définies par l'utilisateur du programme.
2: A: Appuyez sur mode pour entrer temps prédéfini :5:00-99: 00
B: ré-appuyer sur MODE pour entrer dans la vitesse et l'inclinaison définis par l'utilisateur défini, la fenêtre affichera vitesse et l'inclinaison graphique, le jeu pré-peut être divisé en 10 parties, la vitesse et l'inclinaison de chaque pièce peut être atteint en appuyant sur la vitesse / + / -, inclinaison / + / - ou sur la touche rapide à mettre, quand la presse le mode clé pour entrer dans la dernière partie, en appuyant sur la touche Start pour démarrer le tapis roulant, et commencer définis par l'utilisateur du programme. Le tapis roulant ne démarre pas sans mettre la dernière partie.

Des fonctions clés de sécurité

1.Pull hors la clé de sécurité, l'écran LCD vitrines "↓", le buzzer "Bibi-BI" (les données des autres fenêtres maintenir inchangé). L'arrêt du moteur en mouvement.

Fonction de la graisse corporelle:

1.Quand les arrêts de tapis roulant, appuyez sur le «programme» pour sélectionner la touche

de fonction de graisse du corps et entrer dans la fonction de graisse corporelle.

2.L fenêtre "SPEED" affiche le jeu de paramètres, appuyez sur "MODE" pour choisir le numéro de l'article de série, la fenêtre «Incline" affiche le numéro de série mis élément, appuyez sur "+","-" clés pour définir les données.

3.Après entrer dans cette fonction, le «Incline" fenêtre affiche S, ce qui montre que vous devez entrer le genre "Homme" ou "Femmes". Appuyez sur la vitesse de "+""-" vous pouvez sélectionner le sexe:. 1 (mâle), 2 (femelle) Si la fenêtre affiche la vitesse 1, qui montre que vous sélectionnez «Homme»,

4.Appuyez touche "Mode", le "INCLINE" Une fenêtre affiche, elle montre que vous entrez dans l'âge fixé, 25 ans. Presse "+""-" de vitesse pour ajuster l'âge (la fourchette va de 1-100)

5.Appuyez touche "Mode", le "INCLINE" fenêtre affiche H, ce qui montre que vous entrez dans la hauteur définie "170" cm, vitesse de la presse "+""-" de régler la hauteur (La hauteur peut être mis de 100cm à 200 cm)

6.Appuyez touche "Mode", le "INCLINE" fenêtre affiche W, ce qui montre que vous entrez dans le jeu de poids "70" kgs, appuyez "+""-" de vitesse pour ajuster le poids (Le poids de consigne peut être de 20kgs à 150kgs)

7.Appuyez touche "Mode", le "INCLINE" fenêtre affiche B, ce qui montre que vous avez entré dans la fonction de graisse corporelle, S'il vous plaît toucher le pouls poignée sur le couvercle de poignée, la fenêtre de graisse du corps sera d'afficher les paramètres graisses du testeur en 8 secondes.

8. Conformément à la norme des peuples asiatiques, la faible teneur en gras 18 montre que vous êtes tendance à être mince, il est parfait quand la graisse se situe entre 23 à 28. Si entre 23 et 28, il suggère que vous êtes un peu de graisse. Si dépasse 29, il signifie que vous devez perdre du poids.

CDH (au choix)

Lorsque le tapis roulant arrêt, appuyez sur le programme à choisir le CDH, afin que la fenêtre à distance affiche "HRC", cela signifie que vous avez déjà entrer pour le programme HRC. A cette époque, la fenêtre affiche les calories d'âge: 30 ans, vous pouvez utiliser le bouton de vitesse "+""-" de choisir votre âge, une fois que vous choisissez votre âge s'il vous plaît appuyez sur la touche "MODE", puis la fenêtre affiche votre gamme entendu et scintillement. Cette valeur est définie par les expressions (220-âge) X60%, vous pouvez utiliser le bouton de "+""-" de vitesse pour ajuster l'âge. Ensuite, vous appuyez sur la touche "MODE" à nouveau, il viendra à la fenêtre de temps qui montrent "30:00", vous pouvez utiliser le bouton de vitesse "+""-" pour régler l'heure.

Appuyez sur la touche "START" pour commencer à courir.

Vous devez utiliser le système HRC, à mettre la ceinture de poitrine, ou le CDH présenter votre gamme entendu "0", bien que vous appuyiez sur le pouls poignée sur le guidon.

Lorsque vous en utilisant le CDH, la vitesse, inclinaison ne pouvez pas utiliser.

La plage d'affichage de la valeur numérique

La gamme d'affichage de valeur numérique

	originale	Plage d'affichage	Gamme concue	Valeur original concue
Temps (minute/seconde)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
vitesse(km/h)	1.0	N/A	N/A	1.0—16.0
Inclinaison	0	N/A	N/A	0-12.0
distance(km)	0.00	1.00	1.00—99.00	0.0—99.99
Pouls(second)	P	N/A	N/A	40-199
calorie(term)	0	50	20-990	0-999

Diagramme de vitesse de programme :

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	VITESSE	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	VITESSE	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	VITESSE	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	VITESSE	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	VITESSE	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	0
P6	VITESSE	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0

	INCLINE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	VITESSE	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	VITESSE	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	VITESSE	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	2.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	VITESSE	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	VITESSE	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	VITESSE	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

MESSAGE D’ERREUR ET SOLUTION

Probleme	**Cause possible**	**Action corrective**
Tapis de course ne fonctionne pas	a .probleme d’alimentation	Branches la prise
	b. clé sécurité pas insérée	Insérer la clé de sécurité pour le moniteur
	c .système de circuit coupé	Vérifies le panneau de contrôle et les câbles
	d. tapis de course sur OFF	Tapis de course sur ON
	e .fusible brulés	Changer les fusible
Ceinture ne fontionne pas correctement	a .la ceinture n’est pas ajusté	Ajuster la ceinture avec du silicone
	b. la ceinture est trop serrée	Adjuster la ceinture
Ceinture glissante	a. la ceinture est trop lâchée	Adjuster
	b. propulsion de la ceinture est trop lâchée	Adjuster

Le système	A Aucune alimentation électrique	Allume sur position ON

ne fonctionne pas	B、La clé de sécurité n'est pas sur l'emplacement	Mettez la clé de sécurité en marche et au bon emplacement
	C 、 probleme du Système informatique	Verifies le systeme informatique
Arret soudaine de la machine	A、la clé de securité defectueuse	Inseré une nouvelle clé de securité
	B、systeme anormal	Reparer le systeme
E-01	A、L'ordinateur d'instruction donne un signal au contrôleur et le contrôleur au retour envoye un signal à l'ordinateur bloqué	Vérifier le fil 4 qui relient l'ordinateur avec le contrôleur s'il est endommagé et si la connexione est bonne
E-02	Le contrôleur n'a pas vérifié la tension du moteur	Vérifiez si le fil + et - du moteur est raccordeé avec le terminal de contrôleur
E-03	Le contrôleur n'a pas trouvé de signal de vitesse lorsque le moteur est en marche	Vérifiez si le capteur photoélectrique du moteur.
		Vérifiez si fil du capteur photoélectrique est endommagé.
		Vérifiez si le fil du capteur photoélectrique est bien connecté
E-05	A、console ou moteur endommagé	Effectuer le changement de la console ou moteur
Display show”---“	L'ordinateur n'a pas vérifié le signal de la clé de sécurité	Verifier la clé de securité.

ENTRETIEN TAPIS

Un bon entretien est très important pour assurer un état irréprochable et opérationnel du tapis. Un entretien inadéquat peut endommager le tapis ou de raccourcir la durée de vie du produit. Toutes les pièces du tapis doivent être vérifié et resserré régulièrement. Les pièces usés doivent être remplacés immédiatement

CEINTURE DE RÉGLAGE

Vous pouvez avoir besoin d'ajuster la ceinture de marche pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les ceintures sont correctement réglées à l'usine. Elles peuvent s'étendre après utilisation.

REGLAGE DE LA TENSION DE COURROIE:

Pour augmenter la vitesse de la bande de roulement:

1. Clé 8mm place sur le boulon de ceinture gauche. Tournez la clé dans le sens horaire 1 / 4 tour de tirer le rouleau arrière et augmenter la vitesse de la courroie.
2. Répétez l'étape 1. Vous devez être sûr de tourner les deux boulons du même nombre de tours, de sorte que le rouleau arrière restera relativement carré au châssis.
3. Répétez l'étape 1 et 2 jusqu'à ce que le glissement est éliminé.
4. Attention à ne pas serrer la tension de la courroie trop car vous pouvez créer

Une pression excessive sur les roulements avant et arrière du tapis. Une ceinture trop serrée qui tourne peut endommager les roulements à rouleaux qui se traduirait par roulement le bruit des rouleaux avant et arrière. À diminuer la tension sur la bande, la TURN deux boulons CONTRE-SENS le même nombre de TRUNS.

CENTRAGE DE LA BANDE

Lorsque vous vous exercez, vous pouvez pousser plus fort avec un pied à un autre. La gravité de la déviation dépend de la quantité de force que le pied exerce dans la relation à l'autre. Cette déviation peut causer le déplacement de la ceinture hors du centre. Cette déviation est normale et le tapis de course sera le centre si aucun corps n'est sur le tapis roulant. Si la courroie reste constamment décentrée, vous aurez besoin au centre de la courroie manuellement.

Démarrez le tapis roulant sans que quiconque sur le tapis de course, appuyez sur FAST-clés jusqu'à la vitesse atteint 6kph.

1. Observez si la courroie est vers le côté droit ou gauche du pont.

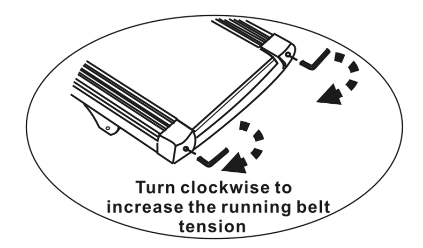
● Si du côté gauche du pont, en utilisant une clé, tourner le boulon de réglage gauche droite 1 / 4 tour et le compteur de réglage gauche droite de boulon 1 / 4.

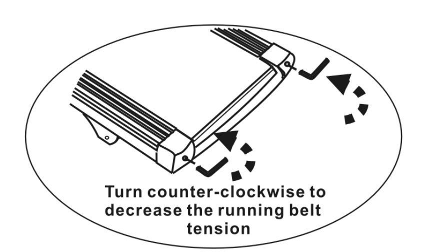
● Si vers le côté droit du pont, tourner le boulon de réglage de droite dans le sens horaire 1 / 4 tour et le compteur de réglage gauche droite de boulon 1 / 4.

● Si la ceinture n'est toujours pas le centre, répéter l'étape précédente jusqu'à ce que le tapis est le centre.

2. Après la ceinture est le centre, d'augmenter la vitesse de 16kph et vérifier qu'il fonctionne correctement. Répétez les étapes ci-dessus si cela est nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre le hors-centre, vous pouvez avoir besoin d'augmenter la tension de la courroie.





ENTRETIEN

Le tapis roulant est nettoyé en usine. Cependant, il est recommandé de vérifier l’entretien du tapis régulièrement, afin d'assurer un fonctionnement optimal du tapis de course. Il n'est généralement pas nécessaire de nettoyer le tapis la première année ou les 500 premières heures de fonctionnement. Après tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez le côté du tapis et aspirez sous la ceinture, autant que possible. Si des traces de silicium par pulvérisation sont trouvées, l’entretien n'est pas nécessaire.

Dans le cas d'une surface sèche référer aux instructions suivantes.

Seule l'utilisation de pulvérisation de silicium sans huile.

Application du lubrifiant sur la courroie:

● Position de la ceinture afin que le joint est situé dans le centre de l'assiette.

● Insérez la valve de pulvérisation dans la tête de pulvérisation du conteneur lubrifiant.

● Soulever la ceinture d'un côté et maintenez la valve de pulvérisation à une distance de

l'extrémité avant de la ceinture de grandes enjambées et la plaque. Commencez par la fin avant de la ceinture. Diriger la valve de pulvérisation en direction de l'extrémité arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la ceinture. Vaporiser chaque côté pendant environ 4 secondes.

● Attendre 1 minute pour laisser la propagation de pulvérisation de silicium, avant de commencer la machine.

NETTOYAGE:

Un nettoyage régulier de la ceinture assure une longue vie du produit.

● Attention: Le tapis roulant doit être désactivée pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise, avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.

● Après chaque utilisation: Essuyez la console et d'autres surfaces avec un chiffon doux et propre et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention: Ne pas utiliser des produits abrasifs ou de solvants. Ne pas exposer l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

● Hebdomadaire: Pour rendre le nettoyage plus facile, il est recommandé d'utiliser un tapis pour le tapis roulant. Utilisez des chaussures propres pour ne pas laisser introduire la saleté sous la ceinture. Nettoyer le tapis sous le tapis roulant une fois par semaine.

ENTREPOSAGE:

Installez votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que le câble d'alimentation principale est coupé et non-branchés à la prise murale

Remarques importantes

● L'appareil correspond aux normes de sécurité actuelles. L'appareil ne convient que pour un usage domestique. Toute autre utilisation est inadmissible et peut-être même dangereux. Nous ne pouvons pas être tenus pour responsable des dommages qui ont été causés par un usage impropre.

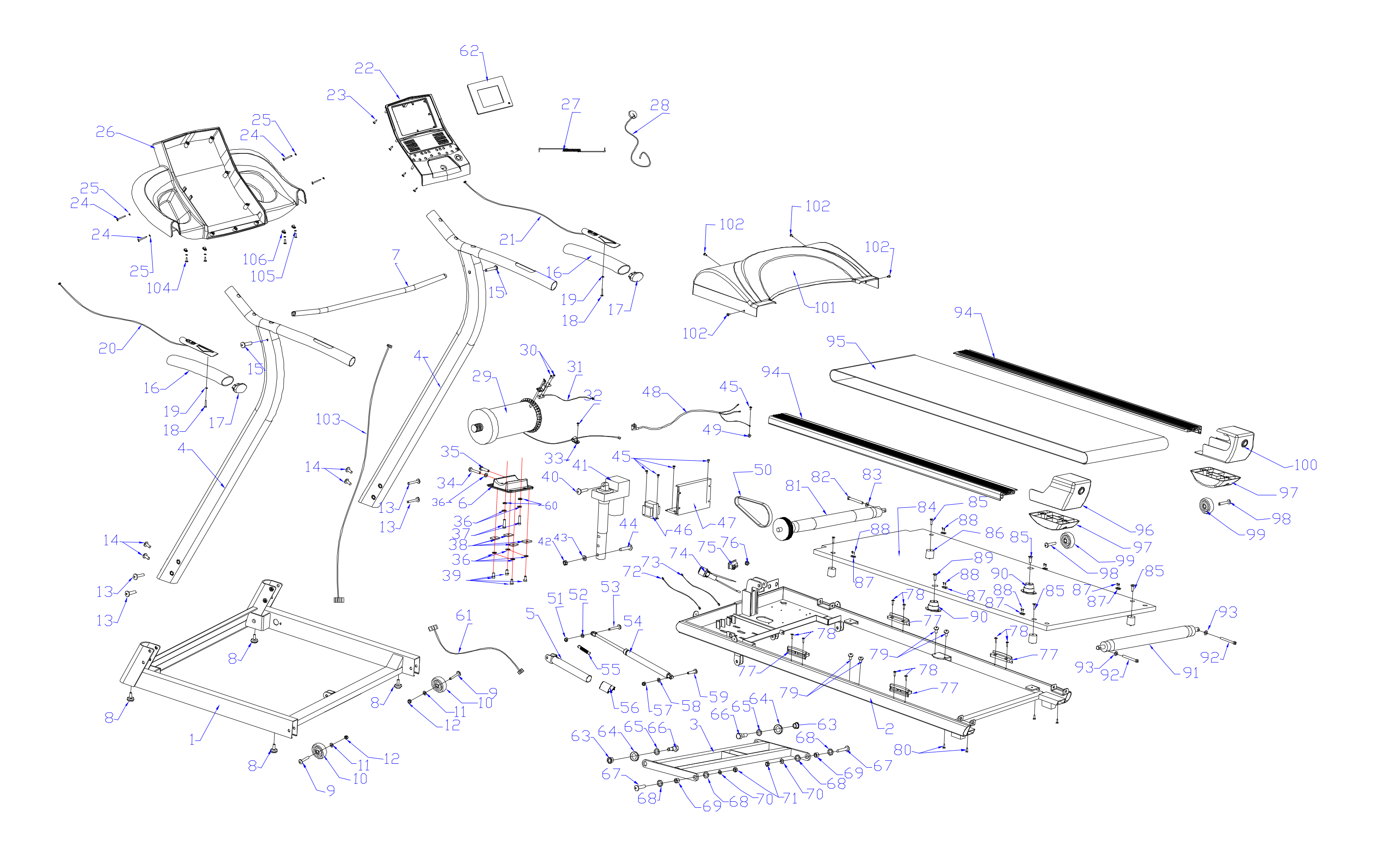
● Veuillez consulter votre médecin avant de commencer votre séance d'exercice et préciser si vous êtes en bonne santé physique pour une utilisation de cet appareil. Le diagnostic du

médecin doit être le fondement de la composition de votre programme d'exercice. Une utilisation incorrecte ou excessive de votre part pourrait être nuisible pour votre santé.

● Lisez attentivement les conseils de remise en forme et les instructions de l'exercice. Si vous avez des douleurs, essoufflement, malaise ou d'autres douleurs physiques, veuillez arrêter l'exercice immédiatement. Consulter un médecin, si vous avez des douleurs prolongées.

● Cet appareil de fitness n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical, ni être utilisé à des fins thérapeutiques.

Vue eclatée



EXPLORDED PARTS FORM

ART	NAME	QUANTITY
1	Chassis	1
2	Chassis principam	1
3	Support d'inclinaison	1
4	Supports verticaux gauche et droite	2
5	Controle terminal de la balancoire	1
6	Support moteur	1
7	Tube horizontal	1
8	Feet M8	4
9	Vis à tete hexagonale M8*40	2
10	roue ∮62* ∮8.0*T22	2
11	Argent rondelle ∮8*∮16	2
12	Hex nut M8	2
13	Vis à tete hexagonale M8*45	4
14	Vis à tete hexagonale M8*15	4
15	M8*15	2
16	Mousse guidon	2
17	astuce	2
18	vis ST4*25	2
19	Laveuse argent ∮4	2
20	Poignée presse plieuse	1
21	Poignee de vitesse	1
22	Couvert de l'ordinateur	1
23	Vis croix ST4*12	10
24	Vis croix ST4*25	4
25	Flat washerΦ8*Φ16	4
26	Ordinateur	1
27	Cable MP3	1
28	Clé USB	1
29	Moteur	1
30	Vis croix ST3*8	2

31	Capteur de lumiére	1
32	Vis croix M4*10	1
33	Bider	1
34	Hex boulon M8*75	1
35	Hex boulon M8*65	1
36	Rondelle Φ8*Φ16	7
37	Boulon à tete hexagonale M8*15	2
38	Place pad	4
39	Boulon à tete hexagonale M8*15	4
40	Boulon à tete hexagonale M10*35	1
41	motor	1
42	Ecrou hexagonal M10	1
43	rondelle φ10	1
44	Boulon à tete hexagonal M10*60	1
45	Vis coix M4*10	4
46	Transformateur	1
47	Contrôleur	1
48	Puissance du cable	1
49	Rondelle ronde φ5	1
50	ceinture 170PJ6	1
51	Hex nut M8	1
52	Flat washerΦ8*Φ16	1
53	Boulon à tete hexagonale M8*40	1
54	Ressort à gaz	1
55	vitesse	1
56	Bonnet rond	1
57	vis M8	1
58	Φ8*Φ16	1
59	Boulon à tete hexagonal M8*30	1
60	Rondelle ressort Φ8	1
61	Fil de fer (III)	1
62	Bouchon de fil	2
63	Revetement Φ24*Φ19*14	2

64	Douille en plastique Φ26*Φ20*5	2
65	Rondelle Φ14	2
66	Ecrou hexagonal M12*35*19	2
67	Boulon à tete hexagonal M10*35	2
68	Plastic bushingΦ25*Φ18*3.0	4
69	Revetement Φ17*Φ10*12	2
70	Flat washerΦ10	2
71	Hex nut M10	2
72	Cable reseau	1
73	Cable noir	1
74	Porte fusible	1
75	Switch	1
76	Bider	1
78	Bloc decoré	4
79	Cross bolt ST4*15	8
80	Boulon à tete hexagonale M6*8	4
81	Vis croix ST4*16	4
82	Rouleau avant	1
83	Boulon à tete hexagonale M8*75	1
84	Flat washerΦ25*Φ8*Φ16	1
85	Pont execution	1
86	Croix Vis M6*25	6
87	Cushion Φ30*M6	4
88	Diapositives T	6
89	Vis croix ST4*15	12
90	Vis croix M8*25	6
91	Cushion with holder	2
92	Rouleau arriére	1
93	Boulon à tete hexagonal M8*75	2
94	Rondelle Φ8*Φ16	2
95	Rail lateral	2
96	Ceinture d’execution	1
97	Couvert gauche	1

98	Couvre tapis	2
99	Boulon a tete hexagonale M8*30	2
100	roue Φ46	2
101	Couvercle arriére (droit)	1
102	Capot moteur	1
103	Vis croix M5*10	4
104	Fil de fer (II)	1

Conseils de fitness

Commencez votre programme d'exercice lentement, à savoir une série d'exercice tous les 2 jours. Augmentez votre séance d'exercice semaines par semaine. Commencez par de courtes durées d’exercice et ensuite augmenter progressivement. Veuillez ne pas vous fixer des objectifs impossibles.

Toujours s'échauffer avant l’exercice. Pour ce faire, effectuer au moins cinq minutes d'exercices d'étirement ou de gymnastique pour éviter les douleurs musculaires et de blessures.

Vérifiez votre pouls régulièrement. Si vous n'avez pas un instrument de mesure d'impulsion, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre gamme de fréquence d'exercice personnelle pour réussir une formation optimale. Prendre en compte à la fois votre âge et votre niveau de condition physique. Le tableau à la page 16 vous donnera un point de référence.

Assurez-vous de respirer régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Prenez soin de boire suffisamment pendant l'exercice. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Lorsque vous vous exercez sur le tapis portez des vêtements légers et confortables ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer.

Exercices pour votre usage personnel work-out

Comment votre fréquence cardiaque doit être pendant les exercices?

Age	(battements par minute) Pouls idéal	Frequence rythme cardiaque 100%
20 ans	100-150	200
25 ans	98-146	195
30 ans	95-142	190
35 ans	93-138	185
40 ans	90-135	180
45 ans	88-131	175
50 ans	85-127	170
55 ans	83-123	165
60 ans	80-120	160
65 ans	78-116	155
70 ans	75-113	150

Exercices d'étirement

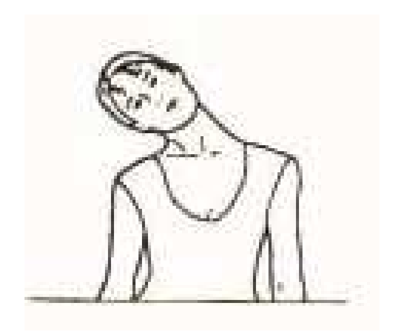
Une séance d'exercice avec succès commence par des échauffements et se termine par des

exercices d'étirement. Ces exercices d'échauffement préparent votre corps. La durée de d'étirement après une séance d'exercice garantit que vous ne rencontrerez pas de problèmes musculaires. Ci dessous, vous trouverez des méthodes d'exercice d'étirement pour le réchauffement et de refroidissement.

Veuillez prêter attention aux points suivants:

Exercices pour le cou

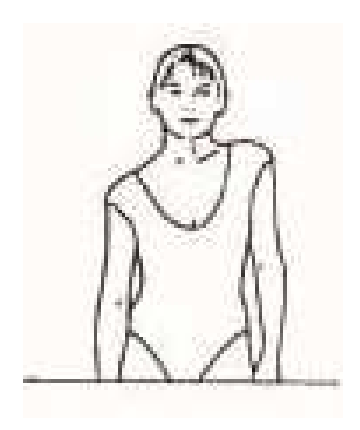
Inclinez votre tête vers la droite jusqu'à sentir la douleur dans votre cou. Baissez lentement la tête vers le bas vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez votre tête vers la gauche. Vous vous sentirez à l'aise. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois alternativement.



1

Exercices pour les épaules

Soulevez les épaules gauche et droite en alternance, ou les deux épaules en même temps.



2

ARM Exercices d'étirement

Étirez le bras gauche et droit alternativement vers le plafond. Répétez cet exercice plusieurs fois.



3

Exercices pour le haut des cuisses

Prenez appui en plaçant votre main sur le mur, levez votre pied droit ou gauche aussi proche de vos fesses que possible. Vous devez sentir une légère douleur dans les cuisses avant. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible et répétez cet exercice deux fois pour chaque jambe.



4

INTÉRIEUR Cuisse

S'asseoir sur le sol et placez vos pieds de façon que vos genoux soient tournées vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de l'aine. Maintenant, appuyez sur vos genoux légèrement vers le bas. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



5

Orteils touchent

Pliez lentement le tronc vers l'avant et essayer de toucher vos pieds avec vos mains. Atteignez le bas aussi loin que possible de vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.



6

EXERCICES pour les genoux

S'asseoir sur le sol, et étends ta jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

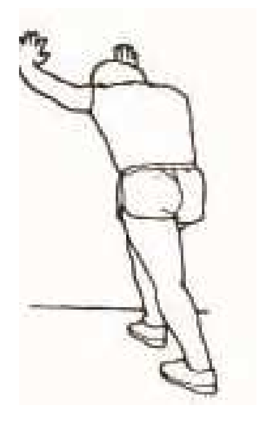


7

EXERCICES pour les veaux / tendon d'Achille

Placez les deux mains sur le mur et supporter votre poids du corps entier. Puis déplacez votre jambe gauche en arrière et en alternance avec votre jambe droite. Elle s'étend à l'arrière de la jambe. maintenir

cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



8

Cinta de correr motorizada TECHNESS RUN 300

Manual de utilización del usuario







Conserve este manual de utilización como referencia

Lea y aplique las instrucciones de este manual de utilización

Versión A

Agradecimientos

Gracias por comprar este producto. El producto le ayudará a ejercitar los músculos de la manera correcta y mejorar su condición física. Todo esto en un ambiente familiar.

La garantía

El importador de este equipo asegura que este dispositivo ha sido fabricado con materiales de alta calidad.

El requisito previo para la garantía es la instalación correcta de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. El uso indebido y / o el transporte incorrecto pueden anular la garantía.

La garantía es de un año, a partir de la fecha de compra. Si el aparato adquirido es defectuoso, póngase en contacto con nuestro servicio al cliente en el período de garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes partes (en la medida que corresponde al perímetro de entrega): chasis, motor, cable, dispositivos electrónicos, la cubierta de funcionamiento y de la correa.

La garantía no cubre:

1. Daños debidos a un hecho exterior
2. La intervención de terceros no autorizados
3. El uso incorrecto del producto
4. El incumplimiento de las instrucciones de uso

Piezas de desgaste y bienes fungibles no están cubiertos (tales como la goma y el desgaste de plástico).

El dispositivo está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no se aplica al uso profesional.

Las piezas de recambio pueden ser solicitadas a los servicios cliente apropiados.

Por favor, asegúrese que tenga las informaciones siguientes listas en el pedido de piezas de recambio.

1. Instrucciones de uso
2. El número de modelo (que se encuentra en la hoja de cubierta de estas instrucciones)
3. Descripción de las piezas de recambio
4. Referencia de la pieza

5. Prueba de compra con la fecha de compra

Por favor, no envíe el aparato a nuestra empresa sin haber sido requerido para hacerlo por nuestro equipo de servicio. Los costos de los envíos no solicitados serán sufragados por el remitente.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Un gran énfasis se puso sobre la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de fitness. De todos modos, es muy importante que usted se adhiera estrictamente a las instrucciones de seguridad. No podemos ser responsables por los accidentes que se producirían debido a la indiferencia.

1. Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, por favor, lea las instrucciones de manejo y de atención antes de utilizar el aparato por primera vez.
2. Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio en este dispositivo. Si desea hacer ejercicio con regularidad e intensidad, la aprobación de su médico sería aconsejable. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.
3. Se recomienda que las personas con discapacidad, solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable este presente.
4. Cuando se utiliza la máquina, usar ropa cómoda y, preferentemente, deportiva o zapatos aerobios. Evite usar ropa suelta que pueda bloquearse en las piezas móviles del aparato.
5. Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente un dolor en las articulaciones o músculos. En particular, mantener una atención precisa en cómo su cuerpo está respondiendo a un programa de ejercicios. El mareo es una señal de advertencia que usted está realizando un ejercicio demasiado intenso con la máquina.
A los primeros signos de mareo, acuéstese en el suelo hasta que se sienta mejor.
6. Asegurar que no haya niños cerca cuando usted está haciendo un ejercicio con el aparato. Además, la máquina debe ser mantenida en un lugar en el cual los niños o los animales domésticos no tengan acceso.
7. Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.
8. Después de que la máquina haya sido establecida correctamente según las instrucciones de funcionamiento, asegúrese que todas las tuercas y tornillos estén correctamente instalados y ajustados. Utilice únicamente las herramientas

recomendadas y / o suministradas por el importador.

9. No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.

10. Siempre coloque el aparato sobre una superficie plana, limpia y resistente. Nunca use cerca del agua y asegúrese que no haya objetos puntiagudos en las inmediaciones del aparato. Si es necesario, coloque un tapiz protector (no incluido con el producto) para proteger la parte inferior del equipo y mantener un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del dispositivo por razones de seguridad.

11. Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de las partes móviles. No coloque objetos en los espacios de la máquina.

12. Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilicé únicamente accesorios recomendados por el fabricante

Advertencias y precauciones especiales de seguridad

Fuente de alimentación:

● Escoja un lugar cerca de una toma de corriente para colocar la cinta.

● Siempre conecte el aparato a un enchufe con un circuito de toma de conexión a tierra no lo conecte con otro aparato conectado. Se recomienda no utilizar cables de extensión.

● Una conexión a tierra del aparato defectuosa puede provocar el riesgo de descargas eléctricas. Pida a un electricista calificado para que revise el enchufe en caso de que no sepa si el aparato está adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el aparato si no es compatible con la toma. Pida a un electricista calificado para que instale una toma adecuada.

● variaciones repentinas de voltaje pueden dañar seriamente la cinta. Los cambios de clima o encender y apagar los aparatos pueden causar picos de tensión, sobretensiones o interferencias de tensión. Para limitar los riesgos de daño en la cinta, deben estar equipados con un dispositivo de protección de sobretensión (no incluido).

● Mantenga el cable de alimentación alejado de los rodillos de transporte. No deje el cable de alimentación por debajo de la cinta de correr. No utilice la cinta con un cable de alimentación dañado o desgastado.

● Desenchufe antes de limpiar o de realizar trabajos de mantenimiento. El mantenimiento sólo debe ser realizado por servicios técnicos autorizados, a menos que se indique lo contrario por el fabricante. Omitir esas instrucciones, anulará automáticamente la garantía.

● Inspeccione la cinta antes de cada uso para asegurarse que cada parte esté en buen

estado de marcha
● No utilice la cinta de correr al aire libre, en un garaje o bajo cualquier tipo de cubierta. No exponga la cinta a una alta humedad o a la luz directa del sol.

●. Nunca deje la cinta de correr en marcha y desatendida.

● Asegúrese que la banda de carrera siempre este tensada. Ponga en marcha la cinta Antes de comenzar.

Montaje

1. Antes de comenzar el montaje de este aparato, lea detenidamente, los pasos de instalación desde la página 7. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensamblaje antes de comenzar.

2. sacar todo el material de su embalaje y coloque las partes individuales sobre una superficie vacía. Esto permitirá tener una visión global y simplificará su montaje.

3. Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice el montaje del aparato con un gran cuidado.

4. Asegúrese que usted tenga un espacio de trabajo sin riesgo. Por ejemplo, no deje instrumentos alrededor. Ponga a un lado el embalaje del equipo de tal modo que no represente un peligro. ¡Las hojas de metal / bolsas de plástico son un riesgo de asfixia para los niños!

5. Bien observar los dibujos y luego monte el aparato según la serie de ilustraciones.

6. El aparato debe ser montado cuidadosamente por una persona adulta. Si fuera necesario, solicite la ayuda de una persona técnicamente competente.

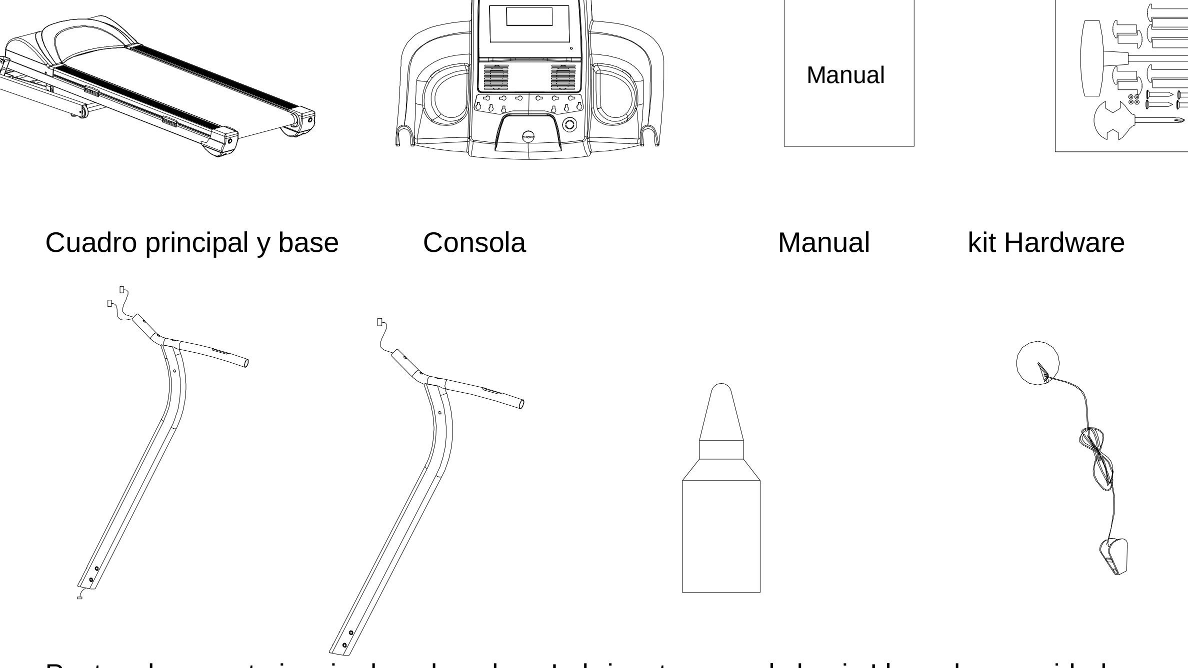
Desembalaje y montaje

¡ADVERTENCIA!: tenga mucho cuidado montando esta cinta de correr. No respetar a esta advertencia podría causar heridas serias.

NOTE: cada número de paso en las instrucciones de asamblea explica lo que usted tendrá que hacer. Lea y comprenda todas las instrucciones de manera minuciosa antes de ensamblar la cinta de correr

DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA:

- Levante y quite la caja que cubre la cinta de correr.
- Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.

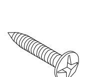
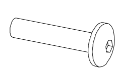
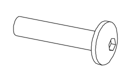
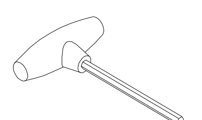
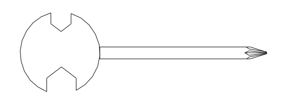
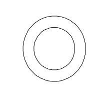
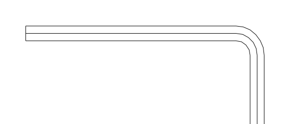


Cuadro principal y base   Consola   Manual   kit Hardware

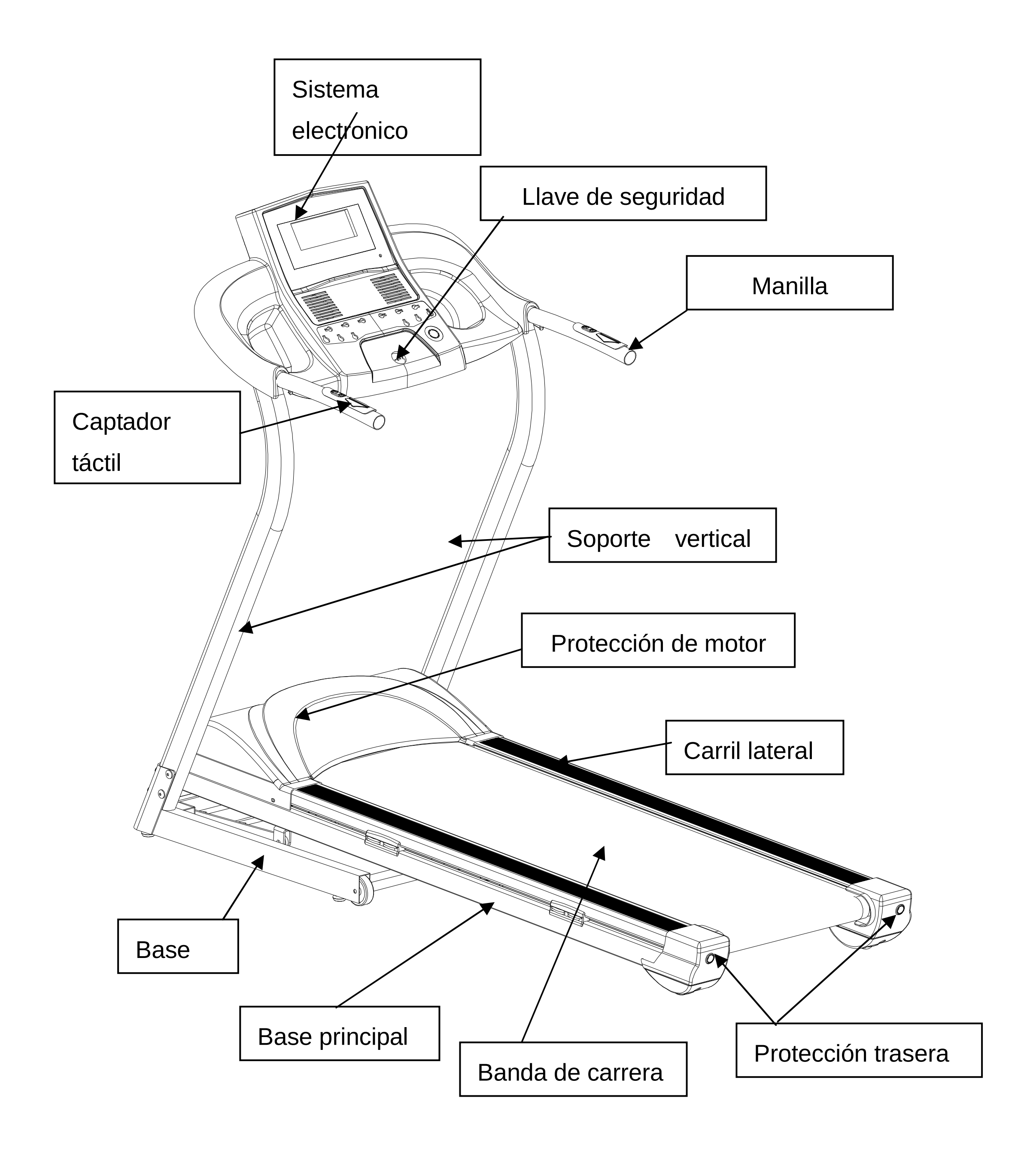
Postes de soporte izquierdo y derecho   Lubricante para el chasis Llave de seguridad

Tubo horizontal

KIT HARDWARE

 Tornillo Allen con cabeza llena （M8*15） 4pcs  Tornillo autorroscante ST4*25） 4pcs  Tornillo hexagonal interior (M8*45) 4pcs  Tornillo hexagonal interior (M8*40) 2pcs	 Llave Allen T 1pcs  Llave Allen de estrella 1pcs	 Arandela plata ∮5:4 pcs  Llave de tuercas L 6MM 1pcs

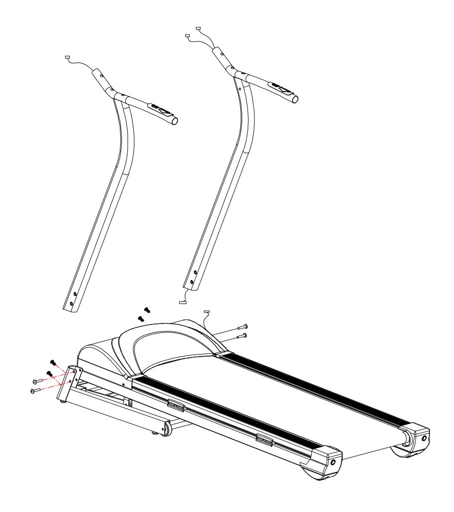
Esquema de asamblea (2)



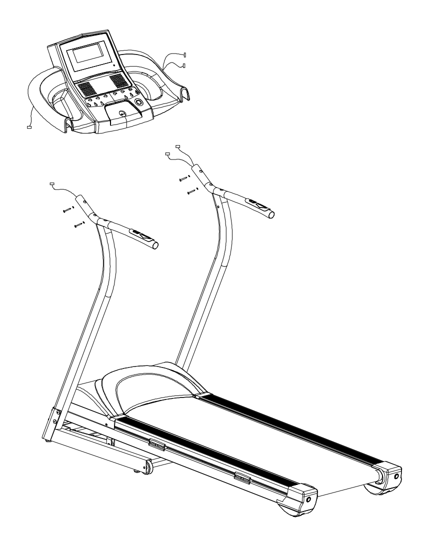
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Retire la máquina de su embalaje, póngala en una superficie plana; utilice separadamente los 4 tornillos M8*45 y las 4 M8*15 para montar los soportes verticales (Izquierdo y derecho) en el chasis. (Antes de ensamblar el soporte vertical derecho, por favor conecte el cable de señal del chasis a los soportes verticales) .Haga atención de no dañar el cable apretando los pernos.



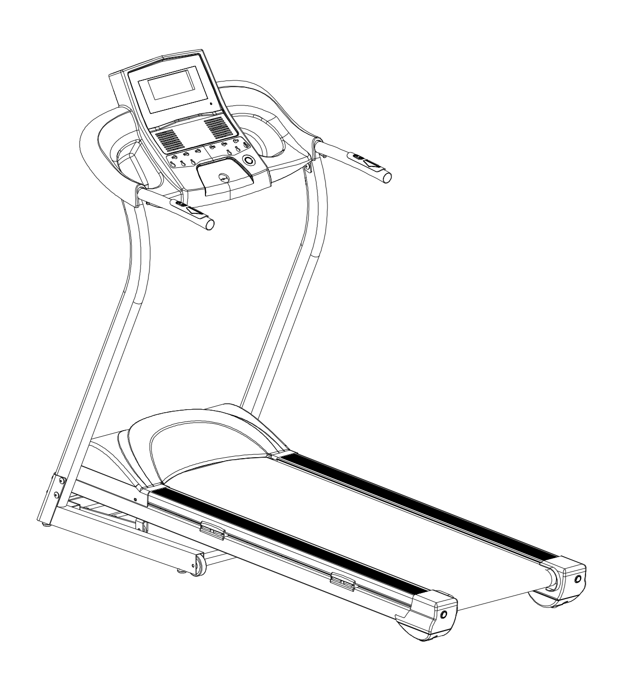
Paso 2: Utilice los 4 tornillos (st4*25) y las arandelas ∮5 planas para conectar el ordenador a los soportes verticales. Luego, conecte el cable de los captores táctiles en el montante vertical de la derecha con la señal “wire/hand pulse wire” como descrito en este dibujo.



Paso 3: Utilice los 2 tornillos (M8 * 40) para fijar el poste horizontal a los postes de soporte derecho e izquierdo, y apriete los tornillos según el dibujo siguiente.



Paso 4: Apriete todos los tornillos para asegurar la seguridad de la máquina. La cinta de correr será entonces ensamblada y lista para funcionar.



PARAMETRAR SU CINTA DE CORRER

DESPLAZAMIENTO EN SU CASA

Con el fin de asegurar una confortable actividad cotidiana, la cinta de correr debería estar en un emplazamiento confortable y adaptado. Esta cinta de correr es disenada para utilizar un espacio mínimo y adaptarse al interior de su casa.

- No ponga la cinta de correr al aire libre.
- No ponga el aparato cerca del agua o en un ambiente húmedo.
- Asegúrese que el cable de alimentación no se encuentre en un lugar de paso importante
- Si su cuarto está equipado de una alfombra, compruebe la distancia para asegurarse que haga bastante espacio entre la fibra de la alfombra y la base de la cinta de correr. Si usted tiene cualquier duda, lo mejor es de colocar una estera debajo de la máquina.
- Coloque la máquina por lo menos a más de 1,20 m de la pared o de los muebles.
- Deje un espacio de seguridad de 2m X 1m detrás de la cinta de correr con el fin de subir y descender de la maquina sin estar bloqueado durante una emergencia.

A veces, después de un uso prolongado, usted encontrará un fino polvo negro debajo de su aparato. Esto es normal y NO significa que algo raro ocurre con su cinta de correr. Este polvo puede fácilmente ser limpiado con una aspiradora. Si usted desea impedir la instalación en su suelo del polvo, coloque una estera debajo de su cinta de correr.

UTILICE UN CIRCUITO ESPECÍFICO

El enchufe seleccionado debería ser un circuito específico. Es particularmente importante que ningún equipo eléctrico sensible, como un ordenador o una TV, comparta el mismo circuito.

¡Advertencia!

Asegúrese que la cinta de correr está al nivel del piso. Si es posicionado en una área irregular, podría dañar de manera prematura el sistema electrónico. Lea este manual antes de poner en marcha esta cinta de correr.

INICIO

ENCENDIDO

El botón ON./OFF. del aparato está situado cerca del cable de alimentación en la parte trasera de la protección del motor. Ponga el interruptor en posición “ON”.

LLAVE DE SEGURIDAD Y CLIP

La llave de seguridad es diseñada para cortar la corriente principal de la cinta de correr en la eventualidad de su caída. Por lo tanto, la llave de seguridad es diseñada para permitir una parada inmediata del aparato. En altas velocidades, una parada completa inmediata puede ser incómoda y también peligrosa. Entonces, por favor use la llave de seguridad en caso de emergencia. Para una parada completa e inmediata de la cinta de correr, de manera segura y cómoda, use el botón de parada de color rojo.

Su cinta de correr no funcionará hasta que la llave de seguridad sea correctamente insertada en el agujero dedicado en medio de la consola. El otro lado de la llave de seguridad debería ser bien colgado a su ropa de modo que si usted resbala o cae , la llave de seguridad se retire de la consola, lo que parará la cinta de correr inmediatamente para reducir al mínimo cualquier riesgo de herida. Para su seguridad, nunca use la cinta de correr sin asegurarse que la llave de seguridad sea bien colgada a su ropa. Póngase el clip de la llave de seguridad de modo que girarlo no lo haría caer de su ropa.

SUBIR Y BAJAR DE LA CINTA DE CORRER

Tenga cuidado cuando usted sube o baje de la cinta de correr. Trate de usar las manillas subiendo o bajando. Mientras usted está preparando la máquina, no se ponga de pie sobre la cinta de carrera. Subiendo sobre la máquina, coloque sus pies sobre cada carril del cuadro de la cinta de correr. Coloque sus pies sobre la cinta de carrera sólo después de que comience a moverse a una velocidad lenta constante.

Durante el ejercicio, mantenga en cualquier momento su cuerpo y su cabeza orientados adelante. Nunca intente de girar sobre la cinta de correr cuando la cinta de carrera todavía este en movimiento. Cuando usted ha terminado de entrenarse, pare la cinta de correr presionando el botón de parada rojo. Espere hasta que la máquina venga a una parada completa antes de intentar de bajar de la cinta de correr.



¡ADVERTENCIA!

Nunca utilizar esta cinta de correr sin colgar el clip de la llave de seguridad primero.

¡PRECAUCION!

Para su seguridad, suba sobre la cinta de carrera sólo cuando la velocidad no alcance más de 3km/h.

DOBLADO DE LA CINTA:

1. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
2. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
3. Elevación de la plataforma hasta que sea paralela al poste vertical y las cerraduras a barrilete en posición.
4. Precaución: comprobar que el dispositivo de bloqueo del cilindro se ha engranado.

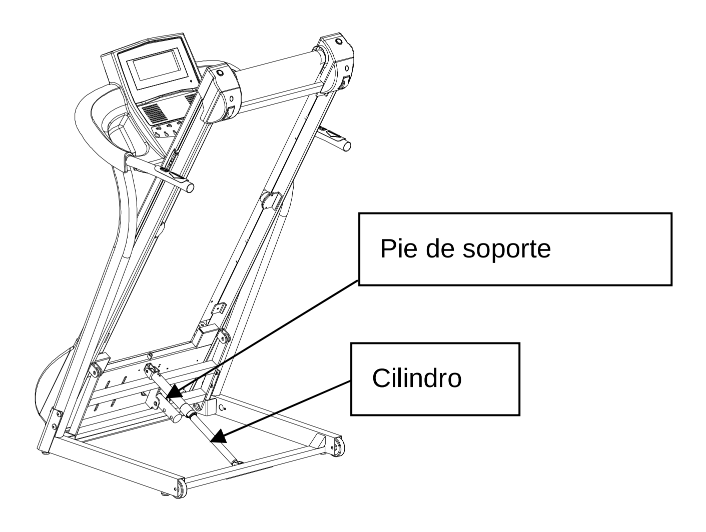
DESPLIEGUE DE LA CINTA:

1. Coloque una mano en el manilla, utilice la otra para empujar la parte superior del cuadro de carrera adelante.
2. Coloque un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo
3. Deje comenzar lentamente la bajada del cuadro antes de quitar las manos.

MOVER LA CINTA:

La cinta puede ser movida en casa en toda seguridad, en posición plegada utilizando las ruedas de transporte.

Sostenga firmemente las manillas con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



Papel de las teclas



Utilización de la pantalla y de las teclas

1, Una pantalla LCD：

Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (caloría), Pulse (pulsación), Speed (velocidad), Incline data (datos de inclinación), Speed and incline chart (gráfico de velocidad y de inclinación).

2. Teclas de control:

A: Program, Model, start, stop, Speed(+/-), Incline(+/-), speed express key 4,12, Incline express key 4,12

3. Utilisación de las teclas de control:

A: Tecla “program ”**:** cuando la máquina para, apretar la tecla «program» permite elegir un programa : modo manual ->P1->P2->P3->P4->P5->P6…P11->P12->U1->U2->U3 test body fat->manual model. 。

B: Tecla “mode”: cuando elige el estatuto inicial del modo manual, mientras tanto la pantalla de velocidad muestra los datos iniciales 0.0, pressionar la tecla del modelo permite entrar parámetros de la cuenta atrás, entonces “30.00” aparece en la pantalla de velocidad, 1.0 en la de distancia, y 50 en la de las calorías. En modo clásico, durante la

parametrización, las teclas (+/-) pueden parametrizar la cuenta atrás de tiempo, de distancia y de calorías. Presionar la tecla de inicio pone en marcha el motor.

C. Tecla “start”： cuando presione esta tecla, una señal sonora resuena, presione “start”. La pantalla muestra una cuenta atrás de 5 segundos. Luego el motor se pone en marcha.

D.Tecla “stop”: presione esta tecla para parar el motor.

E. Speed+/-: ajuste la velocidad entre 1 y 16km/h.

F. Incline+/-:ajuste la inclinación entre un 0 y un 12%

G. Quick speed: teclas directas de modificación de la velocidad de 4 y de 12 km/h.

H. Quick incline: teclas directas de modificación de la inclinación de un 4 y de un 12%

Instrucción de programas:

1. Un programa manual incluyendo los modos siguientes: normal mode (modo normal), time countdown (cuenta atrás de tiempo), distance countdown (cuenta atrás de distancia), calorie countdown (cuenta atrás de calorías).

2. 12 programas predefinidos：P1,P2,P3,P4,P5,P6,P7,P8,P9,P10,P11,P12

3. 3 programas personalizados: U1, U2, U3

4.1 programa «body fat» dedicado a la grasa corporal.

Instrucciones de inicio：

1：Ponga la llave de seguridad en el cuadro de la consola. Abra la alimentación eléctrica, todas las pantallas mostraran 2 segundos y el zumbador resonará una vez. Luego, entre en los modos manuales normales.

2：Presione la tecla “start”, la pantalla de velocidad muestra：5－4－3－2－1, el motor funcionará cuando la señal sonora resuene cinco veces.

Modo manual：

1：Como entrar en un programa manual:

A：Encienda el interruptor de tensión y entre en el modo normal del programa manual directamente.

B： presionando la tecla “program” le permite entrar en el modo normal y manuales

2： existen 3 funciones predefinidas manuales：。Time set (parametrización del tiempo), distance set (parámetros de distancia) y calorie set (parametrización de las calorías).

A: El modo normal aparece al principio. Todos los parámetros son estándares cuando empiece a entrar en los modos manuales.

B: Cuando esté en los modos manuales normales, presione la tecla “mode” para entrar en los modos de cuenta atrás de tiempo, el tiempo que aparece parpadeando es 30:00. “+” o “-“ permiten ajustar la cuenta atrás entre 5:00 y 99:00 minutos.

C: En modo de cuenta atrás de tiempo, presione la tecla “mode” para entrar en el modo de cuenta atrás de distancia. La distancia estándar es 1.0 km. Presionar las teclas “+”o “-” permite ajustar la distancia entre 1.00 y 99.00 km.

D: Presione la tecla “mode” para entrar en el modo de cuenta atrás de calorías. Las calorías estándares son 50 CAL. Presione “+” o “-“ para ajustar las calorías entre 20 y 990 cal.

Operación de modo manual

A: presione la tecla “start”, después de una cuenta atrás de 5 segundos, el motor se mueve. La velocidad estándar es 1.0km/h.

B: Presione “+”o “-” para ajustar la velocidad.

C: Presione la tecla “Stop” para disminuir poco a poco la velocidad hasta que la cinta de carrera ya no se mueva.

D: Presione la tecla directa de velocidad, usted podrá alcanzar la velocidad deseada.

E: Llévese la llave de seguridad para parar el funcionamiento del motor. E07 o”---“aparece en la pantalla de velocidad, la señal resonará (el dato de las otras pantallas no cambiaran).

F: En el modo de cuenta atrás de tiempo, cuando el tiempo definido llega a 0, la velocidad disminuirá hacia 0, la velocidad continuara a disminuir y por fin se parara, la señal resuena cada segundo durante 15 segundos. Presione la tecla “start”, la velocidad aumenta desde 1.0km/h hacia la velocidad de la pantalla. El tiempo que aparece ya no es en función de cuenta atrás.

G: El modo de cuenta atrás de distancia es idéntico al de tiempo.

H: El modo de cuenta atrás de calorías es idéntico al de tiempo.

I: El añadido de los datos no parametrizados.

J: Apague el interruptor de tensión. La cinta de correr puede ser abierta y cerrada.

Modo de programa:

1: El tiempo estándar es de 30 minutos. Se puede ajustar el tiempo entre 5:00 y 99:00. Presione “+” o ”-“ para ajustar los parámetros predefinidos.

2: Presione la tecla “start” permite poner el motor en marcha según el programa.

3: Presione la tecla “stop”. La velocidad ralentizará poco a poco hasta que la máquina se pare.

4. Presione “+”o “-” para ajustar la velocidad de carrera.

5: presione la tecla directa de velocidad para entrar rápidamente la velocidad deseada.

6. Presione la tecla directa de inclinación para entrar rápidamente la inclinación deseada.

7: El programa puede ser dividido entre 10 partes, cada parte representa 1/10 del tiempo definido.

8: la consola resuena 3 veces durante la transición de cada parte.

9: El tiempo definido hacia 0, la velocidad disminuirá hasta que se pare, la señal resuena cada segundo durante 15 segundos, ahora la pantalla central muestra el tiempo definido. Presione "start", la velocidad aumenta desde 1.0 km/h hacia el tiempo mostrado en la pantalla

10: Llévese la llave de seguridad para parar el motor posteriormente,"---"aparece en la pantalla LCD, la señal resuena en permanencia.

11: Presione el interruptor de tensión, puede parar y abrir la cinta de correr.

Programas personalizados

1: Presione "prog" para seleccionar los programas personalizados U01,U02,U03.

2: A: Presione "mode" para entrar el tiempo, entre 5:00 y 99:00 min.

B: Presione de nuevo "mode" para ingresar los parámetros de velocidad y la inclinación. Los gráficos de velocidad y de inclinación aparecen en la pantalla, los datos predefinidos pueden dividirse en 10 partes, la velocidad y la inclinación por cada parte puede ser ajustadas presionando velocidad/+/-, inclinación/+/- o la tecla directa de parametrización. Presionando la tecla "mode" para entrar la ultima parte, presionar la tecla "start" para arrancar la cinta de correr y los programas predefinidos. La máquina no funcionará sin parametrizar la última parte.

Funciones de la llave de seguridad

1. Llévese la llave de seguridad, "↓" aparece en la pantalla LCD, la señal resuena (el dato de las otras pantallas no cambia). Ya no funciona el motor.

Función Body fat:

1. Cuando la maquina se para, presione la tecla "Program" para selecciona la función de grasa corporal y entrar en la función "body fat".

2. La pantalla "SPEED" muestra los parámetros definidos, presione la tecla "mode" para elegir el número correspondiente, la pantalla "Incline" muestra el número correspondiente, presione "+" o "-" para parametrizar los datos.

3. Después de haber sido entrado en la función, "S" aparece en la pantalla "Incline", lo que significa que usted tenga que elegir el género "Hombre" o "Mujer". Presione las teclas de ajuste de la velocidad "+" o "-" para seleccionar el género: 1(hombre),2(mujer). Si la velocidad muestra "1", lo que significa que usted escogió "Hombre".

4. Presione la tecla "Mode", "A" aparece en la pantalla "INCLINE", significa que usted

entra en la parametrización de la edad. 25 es la edad estándar. Presione la teclas de velocidad “+” o ”-“ para ajustar la edad entre 1 y 100.

5. Presione la tecla “Mode”, “H” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la parametrización del tamaño. 170 cm es el tamaño estándar. Presione “+” o “-“ para ajustar el tamaño entre 100 y 200 cm.

6. Presione la tecla “Mode”, “W” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la parametrización del peso. 70 kg es el peso estándar. Presione las teclas de velocidad “+” o ”-“ para ajustar el peso entre 20 y 150 kg.

7. Presione la tecla “Mode”, “B” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la función de grasa corporal “body fat”. Por favor, toque el captor tactil de pulsación sobre el manillar, la pantalla de la función “body fat” mostraran los parámetros del probador en 8 segundos

8. El índice de masa corporal debajo de 18 significa que la persona es demasiado delgada, entre 18-23 es normal, entre 23 y 28 es une persona en sobrepeso y más de 29 significa que es obesa.

HRC (en opción)

◇Cuando la cinta de correr se para, presione el programa para escoger el HRC, “HRC” aparecerá en la pantalla, significa que usted esta en el programa HRC. En este momento, la pantalla de las calorías muestra 30 que es la edad estándar. Puede ajustar la edad presionando las teclas directas de velocidad “+” o ”-”. Luego, presione la tecla “MODE” y después la pantalla mostrara su gama de ritmo cardiaco parpadeando. Este dato es parametrizado por las expresiones (220-age) X60%, usted puede utilizar las teclas directas de variación de la velocidad “+” y ”-” para ajustar la edad. Luego, presione de nuevo la tecla “MODE”, aparecerá “30:00” en la pantalla de tiempo. Utilice las teclas directas de cambio de velocidad “+” o ”-” para ajustar el tiempo.

◇ Presione la tecla “START” para empezar la carrera.

◇ Para utilizar el sistema HRC, usted tenga que ponerlo sobre su cinturón de pecho sino el sistema HRC indicara un agama de pulsaciones de “0” aunque usted presione el captor táctil en el manillar.

◇ Cuando se utilice la función HRC, la velocidad y la inclinación no pueden ser modificadas.

Visualización de gama de los valores numéricos

	Datos de inicio	Datos estándares predefinidos	Gamas	Visualisación de las gamas
Time (minute:second) Tiempo (minutes:segundos)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed/Velocidad(km/h)	1.0	N/A	N/A	1.0—16.0
Incline/Inclinación	0	N/A	N/A	0-12.0
Distance/Distancia(km)	0.00	1.00	1.00 —99.00	0.0—99.99
Pulse/Pulsación(second)	P	N/A	N/A	40-199
Calorie/Calorías(term)	0	50	20-990	0-999

Cuadro de las velocidades de programa:

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	SPEED	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	SPEED	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	SPEED	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	SPEED	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	SPEED	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	0
P6	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	SPEED	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	SPEED	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	SPEED	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	2.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	SPEED	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

Solución de problemas

MENSAJES DE ERROR Y SOLUCION:

Problema	Causa posible	Acción correctiva
La cinta de correr no funciona	a. no conexión a la fuente de alimentación	Enchufe en la toma de tierra
	b. interruptor de seguridad no insertado	Inserte el interruptor de seguridad en el monitor
	c .problema de señal del sistema de circuito	Verifique el panel de control y la señal del cable
	d. la cinta no es encendida	Encienda
	e .el fusible es quemado	Cambie el fusible
La banda de carrera no funciona correctamente	a .la cinta de carrera no es ajustada	Ajuste la banda de carrera con silicona
	b . la banda de carrera es demasiado apretada	Ajuste la banda de carrera
La banda de carrera se desliza	a. la banda de carrera es demasiado aflojada	Ajuste la banda de carrera
	b .la banda de propulsión es demasiado aflojada	Ajuste

El sistema no funciona	A、la fuente de alimentación o corriente no está encendida	Encienda el interruptor de tensión o encienda la máquina
	B、la llave de seguridad no está en su emplazamiento.	Ponga la llave de seguridad en el emplazamiento dedicado
	C、circuito abierto del sistema del ordenador	Verifique el sistema de input y output y el cable de alimentación
Parada súbita en estado normal	A、la llave de seguridad se cae	Posicione de nuevo la llave de seguridad
	B、anormalidad del sistema	Pida la reparación del sistema
Las teclas no responden	A、función de tecla dañada	Cambie la tecla
	B、problema de conexión	Cambie el cable de conexión
E-01	A. La consola de instrucción transmite al controlador y la retroalimentación del controlador transmitida a la consola queda bloqueada	Verifique el cable 4 que conecta la consola al controlador, si es aflojo o dañado, o si la secuencia de conexión de cable está buena
E-02	El controlador no ha verificado el voltaje del motor	Asegúrese que los cables positivos y negativos del motor se conecten correctamente con el terminal del controlador
E-03	El controlador no reconoce ninguna señal de velocidad cuando el motor funciona	Asegúrese que el captor fotoeléctrico sea en la posiciona correcta de luz sobre el motor
		Asegúrese que el cable del captor fotoeléctrico no sea dañado
		Asegúrese que el terminal del cable del captor fotoeléctrico se conecte bien con el terminal de velocidad del controlador
E-05	A、Sobrecarga o motor dañado	Cambie según una corriente adaptada o cambie el motor
Visualización de ”---“	La consola no ha reconocido la señal de la llave de seguridad	Asegúrese que el imán uno esté en la buena posición, o que el imán de polo de control sea dañado o en una buena posición

MANTENIMIENTO DE LA CINTA

Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar una condición impecable y el funcionamiento de la cinta. Un mantenimiento inadecuado puede causar daños en la cinta o acortar la vida útil del aparato.

Todas las partes de la cinta deben ser revisadas y apretadas con regularidad. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas inmediatamente.

AJUSTE DE LA BANDA

Es posible que usted debiera ajustar la banda de carrera durante las primeras semanas de uso. Todas las bandas fueron correctamente configuradas en la fábrica. Una banda puede descentrarse después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA BANDA:

Si la banda parece como deslizada o movediza cuando usted coloque los pies sobre ella durante la carrera, puede ser que la tensión de la banda tenga que ser aumentada.

PARA INCREMENTAR LA TENSIÓN DE LA BANDA DE CARRERA:

A. Coloque la llave de 8 mm en el tornillo de tensión ubicado en la izquierda de la banda. Gire la llave hacia la derecha 1 / 4 vuelta a sacar el rodillo y el aumento de la tensión de la correa.

B. Repita el paso 1 para el tornillo de tensión de la derecha. Asegurese que los dos tornillos sean apretados con el mismo número de vueltas.

C. Repita los pasos 1 y 2 hasta que no hay más deslizamiento.

D Tenga cuidado de no tensar demasiado la cinta de carrera, ya que puede crear una presión excesiva en la parte delantera y los rodamientos del rodillo trasero. Una banda de carrera demasiado tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.

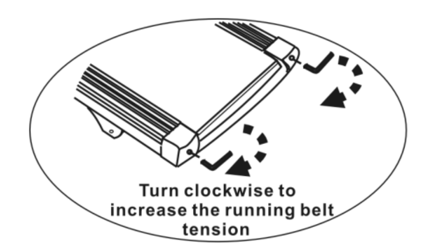
PARA DISMINUIR LA TENSIÓN DE LA BANDA DE CARRERA, GIRE AMBOS TORNILLOS EN SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ Y EL MISMO NÚMERO DE VUELTAS.

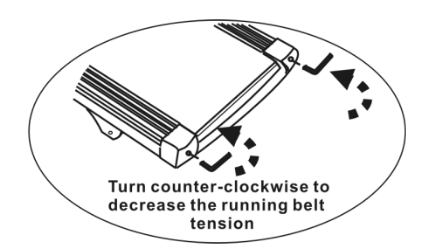
CENTRAR LA CINTA DE CARRERA

Durante la carrera, usted puede apretar más con un pie que con el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce en relación al otro. Esta desviación puede hacer que la cinta se descentre. Esta desviación es normal y la cinta se centrará cuando el usuario desciende del aparato. Si la cinta de correr permanece realmente descentrada, usted tendrá que centrarla a mano.

Poner la cinta de correr en marcha en solitario sobre la máquina, presione la tecla “FAST” hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la cinta de carrera se va hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.
● Si es el caso y se va a la izquierda, utilice la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.
● Si se va a la derecha, utilizando la llave, gire el perno de ajuste derecha en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste derecha de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.
● Si todavía esta descentrada, repetir el paso anterior hasta que la correa se centre correctamente.
2. Cuando la banda este centrada, aumente la velocidad de 16 km/h y comprobar que está funcionando correctamente. Repita los pasos anteriores si es necesario.
Si el procedimiento anterior no tiene éxito en el posicionamiento, quizás la cinta de carrera tenga que ser más tensada.





1. LUBRICACIÓN

La cinta ya es lubricada de fábrica. Sin embargo, se recomienda comprobar la lubricación de la cinta de correr con regularidad, para asegurar un funcionamiento óptimo de la cinta. Generalmente, no es necesario lubricar la cinta en el primer año o en las primeras 500 horas de funcionamiento.
Después de cada 3 meses de utilización, levante los lados de la cinta de correr y observe la superficie de la cinta, en la medida de lo posible. Si trazas de silicona se encuentran, la lubricación no es necesaria.
Si la superficie parece seca, refiérase a las siguientes instrucciones.
Sólo utilizar un aerosol de silicona sin aceite.

2. APLICACIÓN DE LUBRICANTE EN LA CINTA:

● Coloque la banda para que la costura vuelva en el centro del aparato.

● Inserte la válvula del spray en la cabeza del contenedor de lubricante.
● Levante la banda en un lado y mantener la válvula de pulverización a una cierta distancia de la parte delantera de la banda y de la plataforma. Comience en la parte delantera de la banda. Oriente la válvula de spray en la dirección de la parte trasera. Repita esta operación en el otro lado de la banda. Pulverice cada lado durante unos 4 segundos.
●Espere un minuto para que el spray de silicona se extienda.

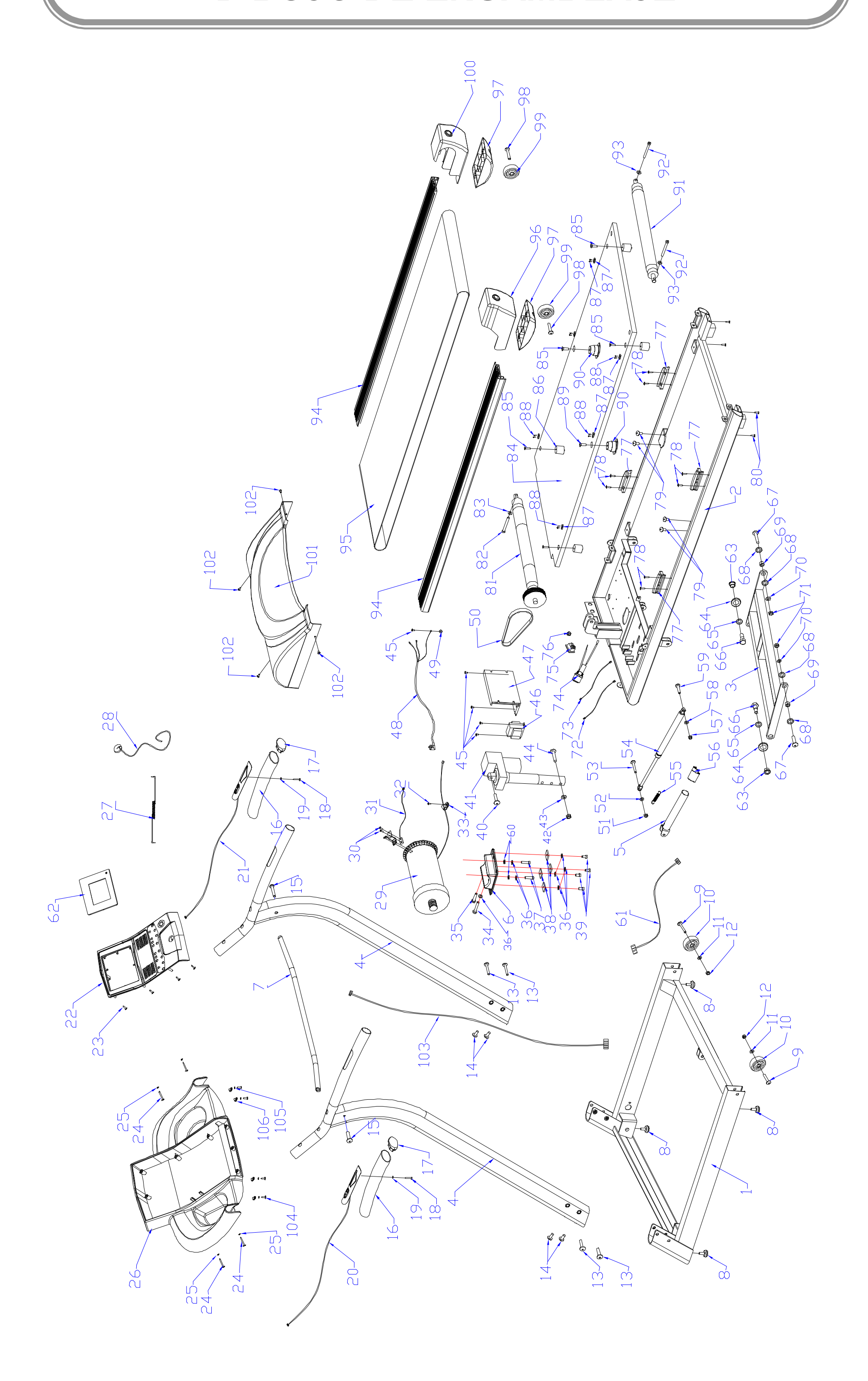
3. LIMPIEZA:

La limpieza regular de la banda de carrera asegura una larga vida del producto.
● **Advertencia:** la cinta debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe ser retirado de la base, antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.
● **Después de cada entrenamiento:** limpiar la consola y otras superficies con un paño suave e húmedo para eliminar los residuos de sudor.
Precaución: no utilice productos abrasivos o disolventes. Para evitar cualquier daño del equipo, mantener todo tipo de líquido alejado. No exponerlo a la luz directa del sol.
● **Cada semana:** para facilitar la limpieza, se recomienda utilizar una estera en la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedades en la cinta y caer por debajo de la cinta. Limpiar la estera en la cinta una vez por semana.
ALMACENAMIENTO:
Arregle la cinta de correr en un emplazamiento limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal esté apagado y sin conexión a la toma de corriente eléctrica.

NOTAS IMPORTANTES

● El aparato corresponde a las normas de seguridad en vigencia. El aparato sólo es adecuado para un uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisible y, posiblemente peligroso. No podemos ser responsables por los daños que serían causados por un uso inadecuado.
● Por favor, consulte a su médico antes de comenzar su sesión de ejercicios para verificar si su estado de salud física es adecuado para el ejercicio de este aparato. El diagnóstico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.
● Lea cuidadosamente los consejos generales siguientes y las instrucciones de ejercicio. Si usted siente cualquier dolor, dificultad para respirar, o simplemente se siente mal o tiene otros problemas físicos, pare inmediatamente el ejercicio. Consulte a un médico inmediatamente si tiene un dolor prolongado.
● Este aparato no es adecuado para un uso profesional o médico, ni podrá ser utilizado con fines terapéuticos.
● El captador de pulsaciónes no es un aparato médico. Es destinado únicamente para su información y diseñado para dar un ritmo cardíaco. El sistema no puede ofrecer consejos médicos ni medir el pulso con precisión cada vez, debido a diferentes factores medio ambientales y factores humanos.

DIBUJO DE ENSAMBLAJE



LISTA EXPLOTADA DE LAS PIEZAS

ART	NOMBRE	CANTIDAD
1	Chasis	1
2	Chasis principal	1
3	Bastidores de inclinación	1
4	Soportes verticales izquierdo y derecho	2
5	Terminal de control de la oscilación	1
6	Soporte del motor	1
7	Tubo horizontal	1
8	Pie M8	4
9	Perno de cabeza hexagonal interior M8*40	2
10	Rueda ∮62*∮8.0*T22	2
11	Arandela plata ∮8*∮16	2
12	Tuerca hexagonal M8	2
13	Perno de cabeza hexagonal interior M8*45	4
14	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	4
15	Tornillo de rosca hexagonal M8*15	2
16	Espuma de la manillar	2
17	Contera	2
18	Tornillo ST4*25	2
19	Arandela plata ∮4	2
20	Tecla directa de inclinación	1
21	Tecla directa de inclinación	1
22	Protección trasera de la consola	1
23	Tornillos de estrella ST4*12	10
24	Tornillos de estrella ST4*25	4
25	Arandela plata Φ8*Φ16	4
26	Consola	1
27	Cable input MP3 (opción)	1
28	Llave de seguridad	1
29	Motor	1
30	Tornillos de estrella ST3*8	2
31	Captador de luz	1

32	Tornillos de estrella M4*10	1
33	Argamasa	1
34	Perno de cabeza hexagonal M8*75	1
35	Perno de cabeza hexagonal M8*65	1
36	Arandela plata Φ8*Φ16	7
37	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	2
38	Almohadilla cuadrada	4
39	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	4
40	Perno de cabeza hexagonal interior M10*35	1
41	Inclinación de motor	1
42	Perno de cabeza hexagonal M10	1
43	Arandela plata φ10	1
44	Perno de cabeza hexagonal interior M10*60	1
45	Tornillos de estrella M4*10	4
46	Transformador	1
47	Controlador	1
48	Cable de alimentación	1
49	Arandela redonda φ5	1
50	Banda de carrera 170PJ6	1
51	Perno de cabeza hexagonal M8	1
52	Arandela plata Φ8*Φ16	1
53	Perno de cabeza hexagonal interior M8*40	1
54	Resorte de gas	1
55	Resorte	1
56	Tapa redonda	1
57	Perno de cabeza hexagonal M8	1
58	Arandela plata Φ8*Φ16	1
59	Perno de cabeza hexagonal interior M8*30	1
60	Arundela resort Φ8	2
61	Cable (III)	1
62	Protección de cable	2
63	Revestimiento de polvo metalúrgico Φ24*Φ19*14	2
64	Casquillo de plástico Φ26*Φ20*5 Metalurgia de polvo	2
65	Arandela plata Φ14	2
66	Perno de cabeza hexagonal M12*35*19	2
67	Perno de cabeza hexagonal interior M10*35	2

68	Casquillo de plástico Φ25*Φ18*3.0	4
69	Revestimiento de polvo metalúrgico Φ17*Φ10*12	2
70	Arandela plata Φ10	2
71	Perno de cabeza hexagonal M10	2
72	Cable (rojo)	1
73	Cable (negro)	1
74	Soporte de fusible	1
75	Conmutador	1
76	Argamasa	1
77	Bloque decorado	4
78	Tornillos de estrella ST4*15	8
79	Perno de cabeza hexagonal interior M6*8	4
80	Tornillos de estrella ST4*16	4
81	Rodillo delantero	1
82	Perno de cabeza hexagonal interior M8*75	1
83	Arandela plata Φ25*Φ8*Φ16	1
84	Plataforma de carrera	1
85	Tornillos de estrella M6*25	6
86	Cojín Φ30*M6	4
87	T slides (cabeza corredera)	6
88	Tornillos de estrella ST4*15	12
89	Tornillos de estrella M8*25	6
90	Cojín con soporte	2
91	Rodillo trasero	1
92	Perno de cabeza hexagonal interior M8*75	2
93	Arandela plataΦ8*Φ16	2
94	Riel lateral	2
95	Banda de carrera	1
96	Protección trasera (derecha)	1
97	Protección trasera de pie	2
98	Perno de cabeza hexagonal interior M8*30	2
99	Rueda Φ46	2
100	Cubierta trasera (derecha)	1
101	Protección del motor	1
102	Tornillos de estrella M5*10	4
103	Cable (II)	1

Consejos generales de aptitud

Inicie su programa de ejercicio lentamente, es decir, un ejercicio cada dos días. Aumente su sesión de ejercicio semana a semana. Comience con ejercicios de breve período y aumentar el nivel regularmente. Comience poco a poco con las sesiones de ejercicio y no se fije metas imposibles. Además de estos ejercicios, practique otras formas de ejercicio como correr, nadar, bailar y / o ir en bicicleta.

Siempre calentarse a fondo antes de hacer ejercicio. Para calentarse, realice por lo menos cinco minutos de ejercicios de estiramiento o de gimnasia para evitar tensiones musculares y lesiones.

Medir el pulso regularmente. Si usted no tiene un instrumento de medición de pulso, pregunte a su médico como se puede medir de manera eficaz su ritmo cardíaco. Determine su gama de frecuencia de ejercicio personal para lograr con éxito un entrenamiento óptimo. Tener en cuenta tanto su edad como su nivel de condición física. El cuadro en la página 32 le dará un punto de referencia para determinar el pulso óptimo según el ejercicio.

Asegúrese que usted respire con regularidad y calma durante el ejercicio.

Tenga cuidado de beber suficientemente durante el ejercicio. Esto asegura que el líquido requisito por su cuerpo está satisfecho. Tenga en cuenta que la cantidad recomendada de consumo de 3.2 litros por día se incrementa fuertemente durante un esfuerzo físico. El líquido que puede beber debe estar a temperatura ambiente.

Durante el ejercicio en el aparato, siempre use una ropa ligera y cómoda, así como calzados deportivos. No usar ropa amplia que podría romper o bloquearse en el aparato durante el ejercicio.

Nivel de ritmo cardiaco recomendado durante un ejercicio:

Su médico puede darle más indicaciones según los datos siguientes:

Edad	Gama de frecuencia cardiaco 50-75% (latidos por minuto) Pulsación ideal de entrenamiento	Frecuencia máxima de ritmo cardiaco 100%
20 años	100-150	200
25 años	98-146	195
30 años	95-142	190
35 años	93-138	185
40 años	90-135	180
45 años	88-131	175
50 años	85-127	170
55 años	83-123	165
60 años	80-120	160
65 años	78-116	155
70 años	75-113	150

Ejercicios para su entrenamiento personal

Calentamiento / ejercicios de estiramiento

Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para refrescarse y relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos realizados durante el entrenamiento que sigue el calentamiento. Los períodos de enfriamiento / de relajación posterior a la sesión de ejercicio asegura que usted no experimenta ningún problema muscular. En el siguiente, usted encontrará las instrucciones del ejercicio de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento. Por favor, preste atención a los siguientes puntos:

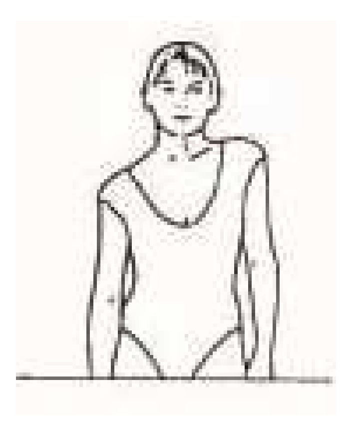
1. EJERCICIOS DE CUELLO

Incline su cabeza a la derecha y sienta la tensión en su cuello. Lentamente deje caer su cabeza abajo hacia su pecho en un semicírculo y luego gire su cabeza a la izquierda. Usted sentirá una ligera tensión otra vez en su cuello.
Usted puede repetir alternativamente este ejercicio varias veces.



2. EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LOS HOMBROS

Levante alternativamente los hombros izquierdo y derecho, o levante ambos hombros simultáneamente.



3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire los brazos izquierdo y derecho alternadamente hacia el techo. Sienta la tensión en su lado izquierdo y derecho. Repita este ejercicio varias veces.



4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de los gluteos en la medida de lo posible. Sentir una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repetir este ejercicio dos veces con cada pierna.

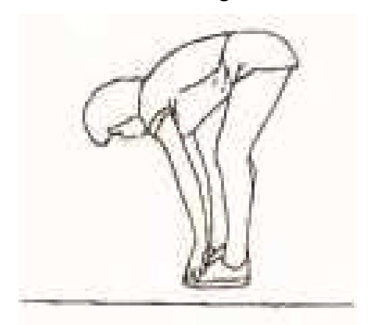


5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el piso y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

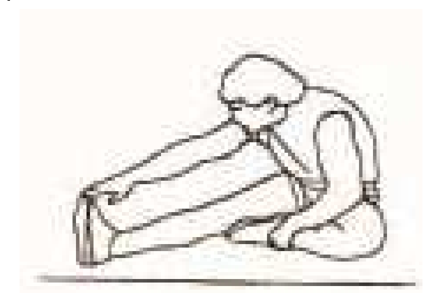
6. TOCAR SUS DEDOS DE PIE

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y tratar de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más posible para lograr tocar sus dedos de pie. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, en la medida de lo posible.



7. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

Sentarse en el piso y extender la pierna derecha. Doblar la pierna izquierda y colocar el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, tratar de lograr a su pie derecho con su brazo derecho. Mantener esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



8. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación, mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esto estira la parte posterior de la pierna. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

